DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
**Tessa Gelisio, Andrea Mainardi,
Luca Turchi, Daniela Di Matteo,
Silvio Carini, Cecilia Arienta,
Rossana Madaschi, Marco Carrara,
Martina Melandri, Cristina Lisotti**

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock, Stockfood
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile
Registrazione Tribunale di Milano
n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Editoriale settembre

Settembre è un mese magico, per la quantità di prodotti freschi disponibili. Alcuni arrivano al culmine della bontà proprio ora: peperoni, melanzane, pomodori, zucchine, fagiolini, e primizie come ovoli e porcini sviluppano tutto il loro potenziale; da soli, combinati tra loro o associati a sughi di carne o di pesce, caratterizzano la selezione di **paste** asciutte che vi proponiamo su questo numero per mantener ben vivo al palato il sapore di una stagione che volge al termine.
E similmente, per catturare i sapori dell'estate e poi impiegarli nelle stagioni fredde, vi diamo una serie di suggerimenti utili per la **conservazione** delle medesime verdure.
Tra i frutti, **fichi** ed **uva**, anch'essi settembrini per antonomasia, sono i protagonisti di Brutto ma buono.
Inoltre troverete in questo numero:
I **piselli** arricchiti con insaccati vari a seconda delle tradizioni;
Le **alici** in tre ricette, rispettivamente tirrenica, adriatica e ionica;
Il **sedano rapa** in Tre cotture;
La **frutta secca** in cinque Ricette del benessere;
La **pasta sfoglia** per nobilitare gli avanzi del frigorifero;
I **fichi d'India** in inimmaginabili e straordinarie ricette;
I **cannoli siciliani** con alcune varianti per i più golosi;
Le consuete rubriche sui vini e sulle eccellenze gastronomiche italiane e la "Ortomania".
Ed al solito, *last but not least*, le preziose ricette di Tessa Gelisio e di Andrea Mainardi che incarnano al meglio lo spirito della nostra rivista: far da mangiare bene, in modo semplice e veloce, con quei tocchi in più che determinano la riuscita del piatto, nel rispetto delle stagioni e della natura e con la mente aperta alle novità ed ai costumi gastronomici degli altri paesi del mondo.
Buona lettura
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

settembre

52
Brutto ma buono
Crostata con fichi e pistacchi

61
Le ricette svuotafrigo
Pere in sfoglia

84
Scuola di pasticceria
Cannoli siciliani

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

CONSERVE

DOLCI

Prodotti di stagione *settembre*

Con l'estate che lentamente se ne va, spuntano i primi prodotti che ci trasportano verso la stagione fredda, come i frutti di bosco o le zucche, e allo stesso tempo si raccolgono ancora tante varietà di frutta e verdura che ci mantengono freschi e idratati durante gli ultimi caldi, come i meloni, i pomodori e i peperoni.

FRUTTA

Avocado, Banana, Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva

VERDURA

Aglio, Bietole da coste, Broccoli, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine

PESCE

Acciughe, Alici, Calamari, Cefali, Dentici, Gattucci, Mazzancolle, Moscardini, Ombrine, Orate, Pannocchie, Pesci spada, Ricciole, Rombi chiodati, Saraghi, Sardine, Seppie, Sogliole, Spigole, Tonni, Triglie, Vongole veraci

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 4 ottobre

IN COVER
Lasagne
Alte, croccanti sopra e morbide all'interno, di carne, pesce e verdure, realizzate con pasta di grano duro e non, arricchite dalla besciamella e altri formaggi... Non perdete il primo al forno per eccellenza, in 20 e più modi diversi, nel prossimo numero di Cotto e mangiato!

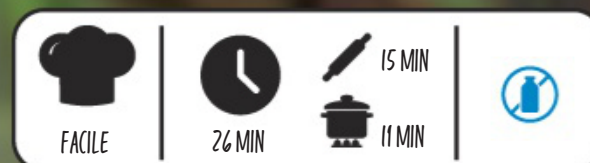
RICETTE DI UNA VOLTA
Ricette a base di pane
In occasione del 16 ottobre, Giornata mondiale del Pane, riscopriamo tre ricette tradizionali a base di pane, per celebrare uno degli alimenti primari dell'alimentazione e imparare come, anche nel passato, fosse importante non sprecarlo.

RICETTE DEL BENESSERE
Cachi
Energizzanti e ricchi di vitamine, betacarotene e sali minerali come il potassio, il fosforo e il magnesio, i cachi (o kaki) sono un toccasana per il nostro corpo. Scoprite 5 ricette sane e deliziose per gustarli dolci e... salati!

IN ALLEGATO
Non perdete l'apri barattoli e bottiglie allegato al prossimo numero di Cotto e mangiato: leggero, ergonomico e antiscivolo, con un design studiato per una maneggevolezza confortevole e una presa salda, e disponibile in 3 colori, è lo strumento indispensabile in cucina!

Le paste di settembre

"L'ESTATE STA FINENDO E UN ANNO SE NE VA..." MA NON TEMETE, È PROIBITO RINUNCIARE A UN BUON PRIMO PIATTO DI PASTA CON LE VERDURE, SOPRATTUTTO CON I PRODOTTI CHE L'ORTO E LA TERRA CI SANNO DONARE IN QUESTO PERIODO: POMODORI, ZUCCHINE, PEPERONI, MELANZANE. VIA LIBERA A PIATTI COLORATI, SERVITI FREDDI O TIEPIDI. IL CALDO E IL SOLE CI ACCOMPAGNERANNO ANCORA PER UN PO'. NON MANCANO OVVIAMENTE I SAPORI DI MARE E SUGHI DI CARNE, AD ARRICCHIRE E COMPLETARE IL GUSTO DELLE VERDURE, PER 20 PIATTI BELLI, BUONI E PIENI DI SAPORE.

Fusilli
con zucchine e pancetta

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g**
zucchine **450 g**
pancetta **100 g**
scalogno **1**
rosmarino fresco q.b.
Grana Padano grattugiato q.b.
pepe nero
sale
olio E.V.O.

Lavate e mondate le zucchine, tagliatele prima a rondelle e poi in tocchetti.

Scaldate l'olio in una padella, fate dorare lo scalogno tritato finemente, unite la pancetta a dadini, rosolatela e dopo pochi minuti aggiungete le zucchine.

Versate 1 bicchiere d'acqua, profumate con un rametto di rosmarino, coprite con il coperchio e lasciate cuocere fino a quando risultano morbide, ma senza sfaldarsi. Regolate di sale tenete da parte.

Lessate i fusilli in abbondante acqua salata, secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate la pasta al dente, versatela nella padella con le zucchine e la pancetta. Amalgamate bene il tutto. Concludete con una macinata di pepe nero e una spolverata di Grana Padano grattugiato.

Penne con melanzane *grigliate e ragù*

ingredienti per 4 persone

penne rigate **320 g**
melanzana **1**
cipolla **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
scaglie di Parmigiano Reggiano semi stagionato q.b.
macinato di manzo **350 g**
passata di pomodoro **300 ml**
vino rosso **100 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Scaldate l'olio in una casseruola, fate dorare la cipolla e poi aggiunte la carne macinata, lasciandola rosolare uniformemente. Sfumate con il vino rosso e mescolate. Aggiungete la passata di pomodoro, aggiustate di sale e pepe, e fate cuocere a fuoco basso per 25-30 minuti, poi mettetelo da parte. Nel mentre, lavate e mondate la melanzana, tagliatela a rondelle e grigliatela da entrambi i lati.

Portate a ebollizione abbondate acqua salata e lessate le penne secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate la pasta e conditela con il ragù e le melanzane grigliate. Concludete con il Parmigiano Reggiano grattugiato e le scaglie.

Pipe rigate *alla puttanesca con tonno*

ingredienti per 4 persone

pipe rigate **320 g**
olive nere denocciolate **100 g**
tonno sottolio **250 g**
pomodori ramati (o San Marzano) **200 g**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo fresco q.b.
timo fresco q.b.
Grana Padano q.b.
sale
olio E.V.O.

Scaldate l'olio in una padella e fatelo insaporire con lo spicchio d'aglio, poi eliminatelo e unite i pomodori tagliati in piccoli pezzetti. Aggiungete le olive, il tonno sgocciolato e lasciate cuocere per circa 15 minuti, fino a quando il sugo sarà omogeneo.

Lessate le pipe rigate in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele al dente, trasferitele nella padella con il condimento. Profumate con il prezzemolo e il timo fresco e completate con una grattugiata di Grana Padano.

Maccheroni filanti
con fiori di zucca, spinaci e mozzarella

ingredienti per 4 persone

maccheroni **320 g**
besciamella **300 g**
mozzarella **180 g**
spinaci puliti **300 g**
aglio **1 spicchio**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
fiori di zucca **10**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e lessate gli spinaci in una casseruola con poca acqua, poi ripassateli in padella con l'olio, lo spicchio d'aglio, sale e pepe. Lasciateli insaporire, spegnete il fuoco e tenete da parte.

Cuocete i maccheroni al dente, scolateli e trasferiteli in una terrina. Conditeli con la besciamella, la mozzarella a dadini, gli spinaci e i fiori di zucca tagliati grossolanamente. Mescolate per amalgamare bene il condimento. Aggiustate di sale e pepe, se necessario.

Oliate una pirofila e versate all'interno la pasta. Completate con il Parmigiano Reggiano grattugiato e fate gratinare nel forno preriscaldato per 15-20 minuti. Sfornate, lasciate riposare per qualche minuto e servite.

Mezze maniche
al sugo di pomodorini e granchio

ingredienti per 4 persone

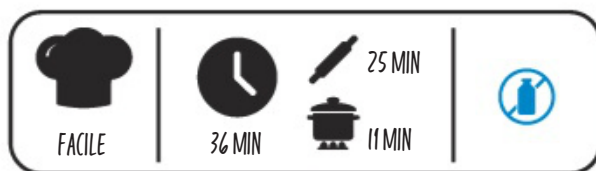
mezze maniche **320 g**
granchio **800 g**
pomodorini ciliegino **150 g**
zucchina **1**
carota **1**
cipolla **1**
sedano **1 costa**
aglio **1 spicchio** (facoltativo)
vino bianco secco **100 ml**
prezzemolo fresco q.b.
peperoncino q.b.
olio E.V.O.
sale

Portate a ebollizione abbondante acqua salata, lavate il granchio sotto l'acqua corrente e fatelo lessare per 8 minuti. Scolatelo, lasciatelo raffreddare, poi apritelo e ricavate la polpa e i succhi.

Ponete gli scarti del granchio all'interno della pentola in cui verrà cotta la pasta, aggiungete il cestello e portate a ebollizione. Nel mentre, preparate il sugo: tritate finemente la carota, la cipolla e il sedano.

Fateli rosolare in una padella con un filo d'olio e l'aglio (che poi eliminerete), unite la polpa e i succhi del granchio. Sfumate con il vino bianco, aggiungete i pomodorini lavati, la zucchina tagliata a cubetti e il peperoncino a piacere. Cuocete per 10 minuti e regolate di sale. Tenete in caldo.

Lessate le mezze maniche secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele al dente e tuffatele nella padella con il condimento. Amalgamate bene il tutto, servite nei piatti da portata e decorate con foglie di prezzemolo fresco.

Penne
con pesto di zucchine e piselli

ingredienti per 4 persone

penne rigate **320 g**
zucchine medie **4**
piselli **250 g**
aglio **1 spicchio**
brodo vegetale q.b.
basilico fresco q.b.
Parmigiano Reggiano grattugiato **60 g**
noci **50 g**
olio E.V.O.
sale

Lavate e mondate le zucchine. Tagliatele a rondelle e tenetele da parte.

Scaldate l'olio in una padella e fate rosolare lo spicchio d'aglio. Unite i piselli e le zucchine e cuoceteli fino a quando risultano teneri. Bagnate con brodo vegetale o acqua. Eliminate l'aglio, regolate di sale e lasciate riposare.

Trasferite le zucchine e i piselli (tenetene da parte un po' per la decorazione) in un mixer da cucina, unite qualche foglia di basilico fresco, il Parmigiano Reggiano grattugiato, le noci e infine l'olio. Frullate fino a quando avrete ottenuto un composto liscio e omogeneo.

Lessate le penne rigate secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele e conditele con il pesto. Decorate con le zucchine e i piselli tenuti da parte. Servite.

la variante:
Per una versione cremosa e invitante aggiungete 100 g di gorgonzola dolce o piccante.

Rigatoni con bacon,
cipolle rosse, olive, capperi e ricotta

ingredienti per 4 persone

rigatoni **320 g**
bacon **100 g**
cipolla rossa **1**
olive verdi denocciolate **100 g**
capperi **1 cucchiaio**
prezzemolo fresco q.b.
ricotta semi stagionata q.b.
ricotta fresca **150 g**
olio E.V.O.

Scaldate l'olio in una padella, fate dorare la cipolla tagliata a rondelle sottili e poi rosolate il bacon.

Cuocete la pasta e scolatela in una ciotola con le rondelle di cipolla, il bacon, le olive verdi, i capperi dissalati e il prezzemolo fresco.

Completate con tocchetti di ricotta fresca, una grattugiata di ricotta semi stagionata e un giro d'olio.

Conchiglie *con sugo di pomodorini, ragù di maiale e olive*

ingredienti per 4 persone

conchiglie **320 g**
macinato di maiale **250 g**
salsiccia **1**
cipolla **1**
pomodorini pachino **150 g**
olive verdi **60 g**
prezzemolo riccio fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e nel mentre, preparate il condimento.

Scaldate un filo d'olio in una padella, unite la cipolla tritata finemente e fatela soffriggere. Unite il macinato di maiale, la salsiccia privata del budello e amalgamate bene. Lasciate rosolare. Lavate i pomodorini, tagliateli in quarti e aggiungeteli alla carne macinata con le olive tagliate in tocchetti. Proseguite la cottura per 25-30 minuti, a fuoco medio-alto aggiungendo l'acqua quando necessario. Regolate di sale e pepe a piacere.

Lessate le conchiglie secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate la pasta al dente e trasferitela nella padella con il condimento. Amalgamate con cura e servite in tavola decorando i piatti con prezzemolo riccio fresco.

Farfalle *con piselli e guanciale*

ingredienti per 4 persone

farfalle **320 g**
piselli **300 g**
guanciale **150 g**
cipolla **1**
pecorino romano grattugiato q.b.
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lessate per 5 minuti i piselli freschi puliti. Nel frattempo, scaldate l'olio in una padella, fate dorare la cipolla e poi unite le fettine di guanciale a tocchetti. Lasciate rosolare, aggiungete i piselli e cuocete per circa 20 minuti a fuoco dolce, versando uno o più bicchieri d'acqua. Mescolate di tanto in tanto e regolate di sale e pepe.

Lessate le farfalle in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolate la pasta, tuffatela nella padella con il condimento di piselli e guanciale e fatela saltare per insaporirla. Trasferite nei piatti da portata e spolverizzate con il pecorino romano grattugiato.

Fusilli *al prosciutto in salsa di olive capperi e acciughe*

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g**
olive verdi **40 g**
acciughe pulite **30 g**
vino bianco secco **100 ml**
pangrattato **70 g**
capperi dissalati **1 cucchiaio**
finocchietto selvatico q.b.
prosciutto cotto **4 fette**
olio E.V.O.

Lavate le acciughe sotto l'acqua corrente e riducetele in pezzetti. Versate l'olio in una padella, unite i filetti di acciughe, sfumatele con il vino bianco e fatele sciogliere lentamente, aggiungendo un bicchiere d'acqua se necessario.

Aggiungete le olive verdi a rondelle e i capperi dissalati, amalgamate con cura per insaporire e tenete da parte. Tostate il pangrattato in una padella, facendo attenzione a non bruciarlo e mescolando spesso. Tagliate le fette di prosciutto cotto a listarelle e tenetele da parte.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata all'interno di una pentola e lessate i fusilli secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolate i fusilli al dente, conditeli con la salsa di acciughe al vino bianco, olive e capperi.

Trasferite la pasta nei piatti da portata, unite le listarelle di prosciutto cotto e cospargetela di pangrattato. Profumate con un rametto di finocchietto selvatico e servite in tavola.

Linguine all'arrabbiata
con salsiccia piccante

ingredienti per 4 persone

linguine **320 g**
pomodori maturi (ramati o San Marzano) **300 g**
salsiccia piccante **350 g**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo fresco q.b.
Grana Padano grattugiato q.b.
peperoncino fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Scaldate l'olio in una padella, unite lo spicchio d'aglio e un peperoncino fresco tagliato a rondelle. Lasciate soffriggere, aggiungete la salsiccia piccante privata del budello e fatela rosolare poi unite i pomodori maturi tagliati a pezzettoni e mescolate. Cuocete per 20-25 minuti.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata, lessate le linguine secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolatele e tuffatele nella padella con il condimento piccante. Saltate per amalgamare bene i sapori. Servite con una spolverata di Grana Padano grattugiato e prezzemolo fresco.

Bucatini
con sardine e sugo di pomodoro

ingredienti per 4 persone

bucatini **320 g**
pomodori maturi **400 g**
sardine **350 g**
scalogno **1**
prezzemolo fresco **1 mazzetto**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Sciacquate le sardine sotto l'acqua corrente e spezzettatele grossolanamente con le mani.

Rosolate lo scalogno tritato in una padella con un filo d'olio, aggiungete le sarde e i pomodori lavati, mondati e tagliati a cubetti. Regolate di sale e pepe e cuocete a fuoco dolce per circa 10-15 minuti.

Nel frattempo, lessate i bucatini in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolate la pasta al dente e poi conditela con il sugo preparato. Completate con olio a crudo e foglie di prezzemolo fresco.

Linguine con zucchine, *spinacino e pomodorini confit*

FACILE
30 MIN
20 MIN
10 MIN

ingredienti per 4 persone

linguine **320 g**
zucchine **medie 3**
foglie di spinacino **1 mazzetto**
pomodorini confit **250 g**
chorizo a fette (in alternativa, salame o salsiccetta piccante)
scalogno **1**
aglio **1 spicchio**
gherigli di noci q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Mettete i pomodori secchi a bagno in acqua tiepida. Lavate le zucchine, privatele delle estremità e tagliatele a rondelle sottili.

Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio e l'aglio. Unite le zucchine a rondelle sottili e cuocetele per circa 10 minuti. Quando saranno morbide aggiungete le fette di chorizo e lasciate cuocere a fuoco vivace per qualche minuto.

Nel mentre, lavate le foglie di spinacino, lessatele in acqua per 5 minuti e poi completate la cottura lasciandole insaporire nella padella con le zucchine. Regolate di sale e pepe. Unite i pomodori confit e i gherigli di noci tritati grossolanamente, amalgamate con cura.

Lessate le linguine in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Scolate la pasta e conditela con il condimento preparato in precedenza. Completate con un filo d'olio a crudo e servite.

Se non amate i cibi piccanti, provate la stessa ricetta senza aggiungere il chorizo, sarà ugualmente saporita grazie alla ricchezza delle verdure

Spaghetti ai calamari
con pesto di prezzemolo e fagiolini

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g**
calamari puliti **200 g**
vino bianco secco **100 ml**
scorza di **1** limone
olio E.V.O.
sale

per il pesto

prezzemolo fresco **1 mazzetto**
fagiolini **250 g**
Grana Padano grattugiato **50 g**
mandorle pelate **35 g**
olio E.V.O. **70 ml**
sale

Preparate il pesto:
Lavate il prezzemolo sotto l'acqua corrente, asciugatelo con carta assorbente da cucina e staccate le foglie dal gambo. Lavate e mondate i fagiolini, poi cuoceteli a vapore per 8-10 minuti, in base alla dimensione.

Trasferite le foglie di prezzemolo nel mixer con i fagiolini, il Grana Padano grattugiato, le mandorle e il sale. Infine, versate l'olio a filo.

Frullate per ottenere un composto liscio e omogeneo. Tenetelo da parte.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessate gli spaghetti secondo le indicazioni riportate sulla confezione.

Nel mentre, lavate i calamari, eliminate la pelle e tagliateli in pezzetti.

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete i calamari, fateli rosolare per 3-5 minuti e poi sfumate con il vino bianco.

Regolate di sale e unite la scorza di limone. Condite la salsa con il pesto di prezzemolo e fagiolini e unite i calamari. Servite subito.

Strozzapreti con melanzane e salmone affumicato

ingredienti per 4 persone

strozzapreti **320 g**
melanzana **1**
salmone affumicato **200 g**
scalogno **1**
vino bianco secco **100 ml**
limone non trattato **1**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una padella con un filo d'olio. Unite il salmone affumicato, regolate di sale e pepe, mescolate. Lasciate insaporire poi sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare. Tenete da parte.

Lavate, mondate e tagliate a strisce molto sottili le melanzane. Fatele saltare in una padella con un filo d'olio, sale e pepe oppure se preferite potete friggerle in abbondante olio di semi. Mescolate le melanzane con il salmone affumicato.

Lessate gli strozzapreti in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolateli, conditeli con le melanzane e il salmone affumicato. Impiattate e completate con scorza di limone.

Caserecce con piselli e vongole

ingredienti per 4 persone

casarecce **320 g**
vongole già spurgate **400 g**
piselli freschi **200 g**
aglio **1 spicchio**
cipolla bianca ½
vino bianco secco **100 ml**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Scaldate un filo d'olio in una padella, rosolate lo spicchio d'aglio, poi toglietelo e aggiungete la cipolla tritata finemente. Lasciatela dorare, unite i piselli, sfumate con il vino bianco e fate cuocere per 15 minuti. Unite le vongole, amalgamate e proseguite la cottura per altri 3-5 minuti.

Portate a ebollizione abbondante acqua salata, lessate le casarecce secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate la pasta, tuffatela nella padella con il condimento, amalgamate con cura e impiattate. Servite con una macinata di pepe nero e un giro d'olio a crudo.

la variante:
Per un tocco speziato aggiungete una punta di curry in polvere.

Pasta alla norma *rivisitata al forno*

ingredienti per 4 persone

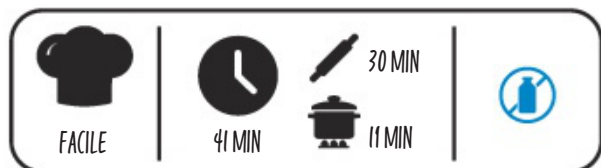
bavette **320 g**
(o altra pasta lunga)
melanzane **400 g**
pomodori **500 g**
mozzarella **300 g**
aglio **1 spicchio**
ricotta salata **150 g**
olio E.V.O.
basilico fresco q.b.
sale
olio di semi per friggere

Scaldate l'olio E.V.O. in una padella con lo spicchio d'aglio e lasciate insaporire per alcuni minuti. Eliminate l'aglio e unite i pomodori e qualche foglia di basilico. Schiacciateli con un cucchiaio e lasciateli cuocere per 10 minuti.

Nel mentre, lavate, mondate, tagliate a dadini le melanzane (ricavate 5 o 6 rondelle di melanzana per la decorazione) e friggetele in abbondante olio di semi. Estraetele e adagiatele su carta assorbente da cucina.

Lessate le bavette per la metà del tempo indicato sulla confezione. Tagliate la mozzarella a dadini e tenetela da parte. Scolate la pasta, conditela con il sugo di pomodoro, unite le melanzane fritte a dadini e la ricotta salata grattugiata. Aggiungete i dadini di mozzarella (tenetene da parte un po' per la superficie) e amalgamate bene.

Trasferite la pasta condita all'interno di una pirofila oliata. Copritela con le rondelle di melanzana fritte e completate con altra mozzarella a dadini e ricotta salata. Cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per circa 15-20 minuti, azionate il grill gli ultimi 5 minuti. Servite con foglie di basilico fresco.

Rigatoni con crema di peperoni, *pomodori e melanzane alla vodka*

ingredienti per 4 persone

rigatoni **320 g**
scalogno **1**
vodka **½ bicchiere**
melanzane **200 g**
peperoni rossi **250 g**
pomodori ramati **150 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Lavate e mondate i peperoni, tagliando la calotta superiore ed eliminando i semi e i filamenti bianchi interni. Tagliateli a tocchetti. Pulite le melanzane, eliminate la buccia e tagliate la polpa a dadini. Lavate anche i pomodori, eliminate i semi e la pelle e riduceteli in pezzetti.

Versate l'olio in una casseruola, rosolate lo scalogno tritato finemente, aggiungete i peperoni, le melanzane e i pomodori. Sfumate con la vodka, lasciate evaporare e mescolate. Fate cuocere a fuoco basso, mescolando spesso, regolate di sale e unite qualche cucchiaio di acqua calda per facilitare la cottura. Quando le verdure sono cotte, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

Trasferite le verdure in un mixer, aggiungete il sale e l'olio, frullate fino a ottenere una crema liscia.

Lessate i rigatoni in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Scolate la pasta e conditela con la crema preparata in precedenza.

Completate con foglie di basilico fresco e una grattugiata di Parmigiano Reggiano.

Fusilli
ricotta e funghi

ingredienti per 4 persone

fusilli **320 g**
funghi champignon **150 g**
aglio **1 spicchio**
ricotta **200 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
brodo vegetale **100 ml**
vino bianco secco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
basilico fresco q.b. per decorare

Pulite i funghi Champignon con un panno umido per eliminare il terriccio. Tagliateli in fettine di circa ½ cm e teneteli da parte.

Rosolate lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio, aggiungete i funghi e fateli saltare per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco, abbassate la fiamma, aggiungete un mestolo di brodo o acqua, regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per alcuni minuti, fino a quando i funghi risulteranno teneri.

Nel frattempo, portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessate i fusilli secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Togliete il sugo dal fuoco, aggiungete la ricotta, il Parmigiano Reggiano grattugiato e amalgamate.

Scolate la pasta, tuffatela nel sugo di funghi e fatela saltare di modo che prenda bene tutti i sapori. Servite subito con foglie di basilico fresco.

Summer on Fire

chi ci piglia, ci griglia

Quest'estate hai già scritto "t'amo" sulla griglia?

Con la **linea Summer on Fire** hai tempo fino al 30 settembre per goderti il piacere delle grigliate con la migliore carne italiana di pollo e suino, preparata con saporite marinature.

Arrosticini, minifiletti, maxi-hamburger e salsiccia: se li pigli, li grigli e se li grigli li ripigli.

CONSERVE IN SICUREZZA

Sterilizzazione:

- usate barattoli in vetro con tappi nuovi;
- fate bollire i vasi ben lavati completamente coperti d'acqua per 20-30 minuti, aggiungere i coperchi 10 minuti prima della fine;
- versate la salsa quando vasi e salsa sono ancora caldi.

Pastorizzazione:

- chiudete con forza i barattoli e metteteli in acqua a bollire per 40 minuti, lasciandoli poi raffreddare in pentola;
- controllate che sia avvenuto il sottovuoto: se non ha avuto successo, riaprite i vasi, cambiate i tappi e ripastorizzate oppure conservate in frigo e consumate a breve.

POMODORINI CILIEGINO GIALLO

Polpa croccante, gusto dolce, saporito e con bassa acidità. Sono una fonte di vitamina C, vitamina A e alcune vitamine del gruppo B, come Niacina e Tiamina. Alla raccolta, si presentano in grappoli di 14-15 frutti di forma cilindrica

Tecniche in cucina

SALSA DI POMODORINI CILIEGINO GIALLI

Settembre è tempo di conserve. Periodo ideale per imbottigliare i profumi e i colori delle stagioni calde, da poter assaporare nei periodi più freddi. I pomodori, infatti, che troviamo freschi in estate, possono essere gustati tutto l'anno sotto forma di passata, polpa o salsa . Scopriamo insieme le differenze:

PASSATA DI POMODORO

prodotto ottenuto direttamente da pomodoro fresco, sano e maturo, che ha il colore, l'aroma e il gusto caratteristici del frutto da cui proviene, per spremitura, eventuale separazione di bucce e semi e parziale eliminazione dell'acqua di costituzione;

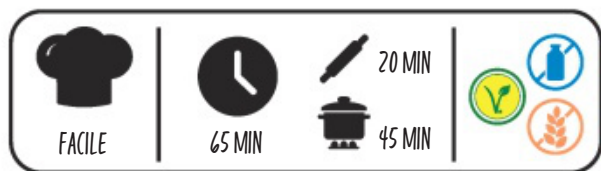
POLPA DI POMODORO

conserva di pomodoro ottenuta con pomodori sottoposti a triturazione o a taglio, con eventuale sgrondatura e parziale aggiunta di succo concentrato di pomodoro, privati parzialmente dei semi e delle bucce in modo che sia riconoscibile alla vista la struttura fibrosa dei pezzi e dei frammenti;

SALSA DI POMODORO

prodotto che viene preparato partendo da una base di soffritto (solo cipolla oppure sedano, carota e cipolla) al quale vengono aggiunti i pomodori. Risulta al palato più dolce e saporita. Dalla salsa semplice si possono creare sughi più elaborati e ricchi di ingredienti, ottimi per condire la pasta e non solo.

FONTE: Ministero delle attività produttive - Gazzetta Ufficiale

SALSA DI POMODORINI CILIEGINO GIALLI

INGREDIENTI PER CIRCA 1,5 L DI SALSA

pomodorini ciliegino gialli **2 kg**
cipolla bionda **1**
succo di **1** limone
zucchero di canna **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale

1) **Lavate** i pomodorini, eliminate i piccioli, asciugateli con cura e disponeteli su dei canovacci da cucina puliti.

2) **Sbucciate** la cipolla e tritatela finemente all'interno di un mixer.

3) **Scaldate** l'olio in una casseruola, unite la cipolla, lasciatela soffriggere per un paio di minuti e poi aggiungete i pomodorini e lo zucchero di canna.

4) **Mescolate**, regolate di sale e fate cuocere i pomodorini per circa 15-20 minuti, schiacciandoli di tanto in tanto con un cucchiaio di legno.

5) **Passate** i pomodorini attraverso un passaverdure o un colino, trasferite la salsa ottenuta nella casseruola e cuocetela per almeno 30 minuti.

6) **A fine cottura**, versate il succo di limone filtrato e amalgamate con cura.

7) **Trasferite** la salsa ottenuta nei vasetti o bottiglie di vetro sterilizzati.

8) **Se consumate** la salsa in breve tempo potete conservarla in frigorifero, altrimenti dopo averli chiusi ermeticamente procedete con la pastorizzazione a bagnomaria partendo dall'acqua fredda e contando 40 minuti dall'inizio dell'ebollizione.

9) **Lasciate** raffreddare i vasetti nell'acqua (verificando prima se si è generato correttamente il sottovuoto, ovvero che non ci sia alcuna fuoriscita nell'acqua e che il tappo sia piatto, senza rigonfiamenti), poi asciugateli e conservateli in luogo fresco.

a TAVOLA in 30 minuti

con le ricette di Tessa Gelisio

Ricette sfiziose e subito pronte per portare un tocco di originalità in tavola

Caponata di mare

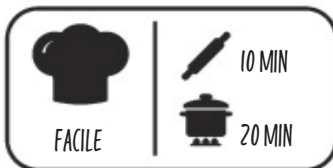
ingredienti per 4 persone

melanzane **800 g** - cipolla rossa di Tropea **400 g** - pesce da frittura (murena) **200 g** - capperi dissalati **40 g** - aceto di vino bianco **70 ml** - zucchero **1 cucchiaio** - farina di semola q.b. - farina di riso q.b. - olio E.V.O. - olio di semi di arachide - sale

Lavate le melanzane e riducetele in dadini con tutta la buccia. Mondate la cipolla e affettatela sottilmente. Versate una dose generosa di olio in una padella ampia e fate soffriggere le melanzane, salando a fine cottura. Spegnete la fiamma e scolate le melanzane su carta assorbente. Aggiungete altro olio nella stessa padella e unite la cipolla. Salate leggermente, allungate se necessario con qualche cucchiaio di acqua e coprite lasciando stufare la cipolla.

Preparate in una ciotola un mix di farina di riso e farina di semola, dividete in tranci il pesce e passatelo nelle farine. Ponete sul fuoco un tegame con abbondante olio di semi di arachide e iniziate a friggere il pesce. Scolate il pesce in un piatto con carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.

Unite alle cipolle i capperi e le melanzane, mescolate e aggiungete l'aceto e lo zucchero. Amalgamate e continuate la cottura a fiamma dolce per almeno 10 minuti. Incorporate il pesce alle verdure in agrodolce, date una bella mescolata e servite la caponata di mare.

Fusilli
broccoli e sgombro

ingredienti per 4 persone

pasta tipo fusilli **180 g** - sgombro al naturale **120 g** - pinoli **40 g** - broccoli **200 g** - olive nere denocciolate **2 manciate** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

Tagliate i broccoli in fettine sottili. Rosolate uno spicchio d'aglio in una padella antiaderente con un filo d'olio. Unite i broccoli, salate, coprite e completate la cottura. Allungate con acqua al bisogno. In una padella antiaderente, saltate i pinoli e toglieteli dal fuoco appena iniziano a scurirsi.

Tritate grossolanamente le olive nere denocciolate. Fate cuocere i fusilli al dente in una pentola d'acqua bollente. Aggiungete ai broccoli le olive e i pinoli insieme allo sgombro al naturale. Scolate i fusilli direttamente nella padella con il preparato. Allungate con un filo d'olio e qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta, saltate il tutto amalgamando e servite caldi i fusilli broccoli e sgombro.

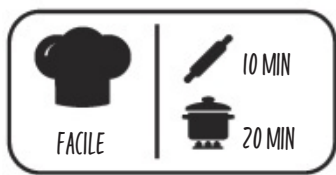
Pasta
sarde e pistacchi

ingredienti per 4 persone

mezzi paccheri **360 g** - filetti di sarde o acciughe **250 g** - limone non trattato **1** - prezzemolo tritato (o finocchietto selvatico) q.b. - pistacchi tritati **40 g** - olio E.V.O. - sale

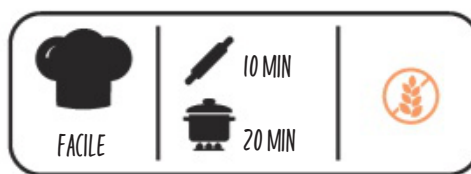
Prelevate un po' di scorza dal limone, servirà ad apportare freschezza e acidità al piatto. Spremete il limone, filtratene il succo e versatelo in una ciotola. Unite una dose di olio, salate, mescolate e tenete da parte. Disponete i filetti di acciughe o sarde in un piatto dopo averli aperti a portafoglio. Versate il composto di limone, sale e olio sul pesce e fatelo marinare per qualche minuto. Tritate del prezzemolo o in alternativa del finocchietto selvatico.

Mettete il pesce marinato in padella e fatelo cuocere qualche minuto. Lessate i mezzi paccheri in acqua bollente. A cottura quasi ultimata delle sarde, aggiungete le scorzette di limone e il prezzemolo. Unite la pasta al dente e fate mantecare con olio e acqua di cottura per un paio minuti. Servite i mezzi paccheri con sarde aggiungendo i pistacchi tritati e spolverando con il prezzemolo.

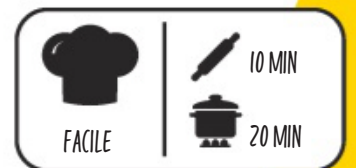
Uova farcite
con crema di piselli

ingredienti per 4 persone
uova **4** - pisellini gelo **100 g** - cipolla ½ - maionese q.b. - spinacino q.b. - olio E.V.O. - sale

Tritate grossolanamente la cipolla. Lessate le uova immergendole in acqua a temperatura ambiente e calcolando 9 minuti da quando bolle. Raffreddate poi le uova sotto l'acqua corrente. Realizzate un soffritto con olio e cipolla, aggiungete i pisellini, salate e completate la cottura.

Tagliate le uova a metà e privatele del tuorlo. Frullate il tuorlo con i pisellini. Aggiungete della maionese e frullate ancora fino a ottenere un composto della consistenza desiderata. Utilizzando una *sac à poche*, farcite le uova con il composto e impiattate su un letto di morbide foglie di spinacino.

Millefoglie di patate,
funghi e scamorza

ingredienti per 4 persone
patate **400 g** - funghi porcini secchi **100 g** - scamorza **100 g** - cipolla piccola ½ - erbe aromatiche tritate (timo, rosmarino, salvia) - olio E.V.O. - sale

Mettete in ammollo i funghi porcini in acqua calda per circa 10 minuti. Preriscaldate il forno a 180°C. Pelate le patate, affettatele con una mandolina, e adagiatele su di una teglia rivestita con carta forno, conditele con il tris di erbe aromatiche, sale, un filo d'olio e infornatele per circa 15 minuti. Fate appassire la cipolla con un filo d'olio. Strizzate i funghi, uniteli alla cipolla, coprite e fateli stufare a fiamma bassa. Sfornate le patate e assemblate le millefoglie: versate su ogni fettina di patate un cucchiaino di funghi cotti, una fettina di scamorza e una fettina di patata. Ripetete l'operazione e terminate coprendo la superficie con una fettina di patata. Rimettete la teglia in forno per qualche minuto prima di servire.

Dolce al cucchiaio di pere caramellate con crema e crumble

ingredienti per 4 persone

per il crumble:
farina 00 **150 g** - burro **100 g** - zucchero **80 g**

per le pere caramellate:
pere tipo kaiser **2** - zucchero di canna **2 cucchiai** - cannella

per la crema al cioccolato:
latte **400 ml** - cioccolato fondente **150 g** - zucchero **80 g** - amido di mais **40 g** - burro **1 noce** - vaniglia **2 bacche** - cannella

Preriscaldate il forno a 180°C. Per la preparazione del *crumble*, versate in una terrina la farina, lo zucchero, il burro ammorbidito e lavorate con le mani fino a ottenere un composto sabbioso. Sbriciolate il composto su di una teglia rivestita con carta forno e fate cuocere per circa 10 minuti a 180°C. Estraete la teglia dal forno e tenete da parte.

Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele in dadini. Ponete le pere in un tegame insieme allo zucchero di canna e a un pizzico di cannella. Fate andare a fiamma bassa per 5-6 minuti fino a far caramellare le pere. Spegnete e tenete da parte. Scaldate in un pentolino il latte assieme alle bacche di vaniglia senza farlo bollire. Tritate grossolanamente il cioccolato con un coltello.
Fate sciogliere in un pentolino a fiamma dolce 80 g di zucchero, l'amido di mais e una punta di cannella. Aggiungete il latte scaldato e mescolate. Togliete dal fuoco il pentolino e aggiungete il cioccolato tritato e la noce di burro. Amalgamate per bene fino a far sciogliere tutto. Preparate 4 calici e assemblate il dolce inserendo in ogni bicchiere un primo strato di *crumble*, un secondo strato di crema al cioccolato e, in ultimo, dei dadini di pere caramellate.

Cuoco, conduttore televisivo e ristoratore Andrea Mainardi ha lavorato **per 3 anni** nella brigata di Gualtiero Marchesi al Ristorante Albereta con lo chef Andrea Berton. A **marzo 2010** apre a Brescia il suo ristorante: **Officina Cucina**, con un solo tavolo che può ospitare fino a 10 persone. Nel **2012** nell'East Side di New York apre The Bowery Kitchen, ristorante-bar dove vengono proposti piatti e vini tipici italiani. **Da maggio 2019** lavora con Tessa Gelisio a *Cotto e mangiato* su Italia 1.

andreamainardiofficial
Andrea Mainardi Official

Le ricette dello chef ANDREA MAINARDI

A settembre si torna volentieri ai fornelli, ancora di più se c'è da provare il trucco magico del nostro esplosivo chef!

Spaghetti con zucchine croccanti e feta

ingredienti per 3 persone

spaghetti **200 g**
zucchina verde **4**
feta **100 g**
menta fresca
basilico fresco
olio E.V.O.
sale

Tagliate le zucchine in rondelle sottilissime senza privarle della buccia, darà croccantezza e gusto al piatto. Versate un fondo di olio in una padella antiaderente e scaldatelo, quindi unite le zucchine e fatele stufare a fiamma vivace.

Lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente salata e scolateli al dente, conservando un mestolino di acqua di cottura che servirà per mantecare la pasta. Versate la pasta direttamente in padella con le zucchine stufate e lasciatela insaporire rimescolando di continuo per qualche minuto, se il sugo si asciuga troppo e la pasta sfrigola aggiungete, poco per volta, un po' dell'acqua di cottura della pasta tenuta da parte. Aggiungete in padella la feta tagliata in piccoli pezzi e cuocete fin quando non si sarà ben amalgamata alla pasta con le zucchine. Spolverate con la menta tritata, qualche foglia di basilico e servite.

Bucatini
all'amatriciana

FACILE | 30 MIN | 5 MIN | 25 MIN

ingredienti per 3 persone

bucatini **200 g**
guanciale tagliato a dadini **150 g**
passata di pomodoro **150 g**
peperoncino **1 pezzetto**
pecorino romano grattugiato **150 g**
pepe nero
basilico

Fate stufare il guanciale in una grande padella a fiamma dolcissima, dovrà rilasciare tutto il suo grasso e diventare croccante, senza però asciugarsi troppo.
A questo punto aggiungete un pezzetto di peperoncino e la passata di pomodoro, rimescolate e lasciate cuocere per circa 15 minuti sempre a fiamma bassa.

Lessate i bucatini al dente, scolateli per bene e aggiungeteli al sugo. Rimescolate fin quando la pasta non sarà ben amalgamata al sugo. Spegnete la fiamma e spolverate di pepe nero appena macinato e pecorino romano, quindi servite.

Il tocco magico di Mainardi

Stendete alcune fettine di guanciale sul tagliere; disponete una manciata di bucatini cotti al 90%, qualche scaglia di pecorino e avvolgete il guanciale, creando così degli involtini. Ponete gli involtini in una teglia e infornate a 220°C per 15 minuti

Costolette di agnello

allo yogurt

ingredienti per 4 persone

costolette di agnello **800 g**
yogurt intero **400 g**
aglio **2 spicchi**
limone **1**
menta fresca
olio E.V.O.
sale
pepe

Lavate i limoni e spremetene il succo. Lavate la menta, tamponatela e tritatela. Spellate l'aglio e schiacciatelo. Riunite in una ciotola lo yogurt, il succo di limone, l'aglio spremuto, una parte della menta tritata, una presa di pepe e mescolate. Adagiate le costolette in una pirofila ampia e spalmatele interamente con la salsa allo yogurt. Riponete le costolette in frigorifero a riposare per 1 ora.

Tirate fuori dal frigo la pirofila e scolate le costolette. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente e fatevi rosolare le costolette almeno 4-5 minuti per lato. Irrorate a fine cottura con la salsa della marinatura, alzate la fiamma, regolate di sale e fate addensare. Servite calde le costolette di agnello allo yogurt guarnite con foglioline di menta fresca.

Hamburger

di pollo

ingredienti per 4 hamburger

carne di pollo macinata **300 g**
patata lessata **1**
Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g**
uova **1**
prezzemolo **1 mazzetto**
sale

Lavate, tamponate e tritate il prezzemolo. Riunite in una ciotola ampia la carne di pollo, la patata schiacciata, il Parmigiano Reggiano, l'uovo, il prezzemolo tritato e una presa di sale. Lavorate con una forchetta il composto per renderlo omogeneo. Ricavate dall'impasto 4 polpette di media grandezza. Appiattite le polpette con le mani e arrotondatele sui bordi, per dare loro la classica forma circolare.

Scaldate bene la piastra antiaderente, adagiatevi gli hamburger e fateli cuocere 3 minuti per lato.

Tostate 8 fette di pancarrè sulla stessa piastra. Riducete ½ cipolla in lamelle sottili e servite gli hamburger con il pane tostato e la cipolla dolce cruda, accompagnati ad un'insalatina di spinaci freschi

Il tocco magico di Mainardi

Cuocete il pollo a vapore e mixatelo con un cucchiaio di maionese. Preparate dei sandwich mettendo all'interno del pane fettine di patate bollite, cipolla cruda, spinacini freschi e la crema di pollo

Crostata
di verdure

ingredienti per 4 persone

pasta frolla **1 rotolo**
zucchina **2**
fiori di zucca **6**
uova **1**
panna fresca **50 g**
formaggio tipo feta greca **100 g**
olio E.V.O.
sale
pepe

Srotolate la sfoglia all'interno di una teglia rotonda, mantenendo la carta forno in dotazione, e riponetela in frigorifero. Lavate le zucchine, spuntatele e riducetele in rondelle. Aprite delicatamente i fiori di zucca, divideteli a metà e staccate il pistillo interno, tagliandolo alla base con un coltellino. Sciacquate i fiori di zucca e tamponateli leggermente con carta da cucina.

Preriscaldate il forno a 180°C. Tagliate la feta a cubetti. Sgusciate l'uovo in una ciotola, aggiungete la panna fresca e sbattete energicamente con l'aiuto di una forchetta. Unite il formaggio in pezzetti, le zucchine, regolate di sale e pepe, un filo d'olio e mescolate.

Riprendete dal frigo la teglia, condite la sfoglia con la farcia ottenuta, guarnite la superficie con i fiori di zucca, irrorate con un filo d'olio e infornate a 180°C per 30 minuti.

Pesto
di erbe aromatiche

ingredienti per 4 persone

basilico **20 g**
prezzemolo **20 g**
timo **20 g**
maggiorana **20 g**
melissa **20 g**
aglio **½ spicchio**
mandorle tostate **80 g**
yogurt greco intero naturale **30 g**
olio E.V.O.
sale

Lavate tutte le erbe aromatiche e tamponatele con carta da cucina. Ponetele all'interno del mixer e unite l'aglio spellato, le mandorle

tostate e una dose generosa di olio. Frullate tutti gli ingredienti e versate la salsa ottenuta in una ciotola. Aggiungete lo yogurt, regolate di sale e mescolate per bene per far amalgamare tutto. Utilizzate il pesto per condire insalate o *finger food* a base di pollo.

SENZA CONSERVANTI
SENZA GRASSI IDROGENATI
SENZA OLIO DI PALMA
GiUSTO
SENZA GLUTINE
COMETE
cioccolato e nocciola

ortomania

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

CIME DI RAPA: pianti ora e in 40 giorni raccogli!

Settembre, è tempo di trapiantare nell'orto le piantine di cime di rapa per ottenere le deliziose foglie, germogli e le infiorescenze in bocciolo che sono protagonisti della tavola dei primi mesi più freddi, per esempio nelle tradizionali golosissime Orecchiette. Il bello è che la cima di rapa cresce praticamente da sola: questa parente dei cavoli non ha bisogno di molta acqua, né concime (per evitare accumuli di nitrati nelle foglie) né di particolari cure: in cambio di poco lavoro, dona ai nostri piatti quel sapore stuzzicante che, in compagnia di aglio e un pizzico di peperoncino, renderà unica la nostra tavola d'autunno!

Quarantina, sessantina o friariello?

Le cime di rapa più veloci a maturare sono la "quarantina" e la "sessantina": il significato del nome sta nel ciclo colturale, di 40 o di 60 giorni (anche per il friariello, in cui la parte più apprezzata sono le infiorescenze), contando dal momento in cui semina a quello in cui si raccoglie. Tenete conto che la cima di rapa si può raccogliere più di una volta: se si taglia la pianta già molto giovane, prima dell'emissione delle infiorescenze, si otterrà un secondo raccolto e poi anche un terzo, se non arriva il gelo più intenso.

Come coltivare le cime di rapa

La cima di rapa al nord Italia possiamo seminarla a spaglio già a partire dalla fine del mese di agosto e per tutto settembre, quando le temperature rinfrescano, ma ancora il caldo è ben presente. Questo favorirà nel giro di pochi giorni lo sviluppo della piantina giovane, che va assistita con bagnature frequenti solo in questa fase. Il seme dovrà essere appena coperto di un velo di terra e mantenuto umido: l'ideale è pacciamare il terreno con un po' di paglia o foglie secche. Una volta che la piantina spuntata comincerà a creare nuove foglie, sarà il segno che si è radicata bene, quindi le bagnature potranno essere - anche in base al clima - meno frequenti, seppur regolari. Abbondiamo pure con il numero dei semi, così da ottenere una buona provvista di foglie e germogli sempre freschi per tutto l'autunno!

Dritte e remind

1) Contro le cavolaie, che amano nutrirsi delle foglie, il macerato di foglie di pomodoro è un ottimo rimedio naturale e completamente gratuito: possiamo infatti prenderle direttamente dalle piante di pomodoro non più produttive che in questa stagione estirperemo dall'orto.

2) Se amiamo le infiorescenze, raccogliamole al momento ideale, ovvero quando i boccioli sono ancora ben chiusi.

3) Ricordiamoci di lasciare che qualche pianta di cima di rapa vada a seme, per poter raccogliere i nostri semi biologici da piantare il prossimo anno!

3 cotture

Sedano rapa

Chiamato anche "sedano di Verona", è una varietà di sedano la cui radice è edibile, grossa, arrotondata con la buccia grinzosa e la polpa bianca. Rispetto alle coste di sedano ha un sapore più delicato e dolce, con note di terra aggiunte. Poco calorico e ricco di sali minerali, si impiega per tante e diverse preparazioni, eccone 3 originali e deliziose!

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

Per una buona besciamella, fate sciogliere 60 g di burro in un pentolino a fuoco basso, aggiungete 50 g di farina e fate cuocere per un minuto, incorporate lentamente a filo 500 ml di latte; continuando a girare con una frusta in modo che non si formino grumi, cuocete fino a ottenere la densità desiderata, aggiustate di sale, pepe ed un pizzico di noce moscata

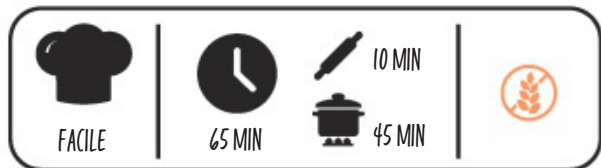
SEDANO RAPA AL GRATIN
con speck e taleggio

ingredienti per 4 persone

sedano rapa **800 g** - besciamella morbida **500 ml** - taleggio **300 g** - speck **200 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - noci **50 g** - prezzemolo **20 g** - sale - pepe

Sbucciate il sedano rapa e tagliatelo a fette molto sottili, salate e pepate leggermente.
Stendete un primo leggero strato di besciamella alla base di una teglia di circa 20 cm per lato, alternate con il sedano rapa, qualche cucchiaio di besciamella, le fettine di speck e il taleggio tagliato in piccoli pezzi, continuate fino a terminare gli ingredienti.
Concludete con un ultimo strato di besciamella, cospargete di Parmigiano e aggiungete i gherigli di noce spezzettati e il prezzemolo tritato.
Cuocete nel forno statico preriscaldato a 160°C per 50 minuti, fate riposare altri 10 a forno spento e semiaperto prima di servire in tavola.

VELLUTATA DI SEDANO RAPA
con mandorle tostate

Dopo aver frullato, aggiungete acqua calda dovesse risultare troppo denso o, al contrario, fate cuocere lentamente ancora per qualche minuto a fuoco basso dovesse risultare troppo brodoso

ingredienti per 4 persone

sedano rapa **600 g** - patate **200 g** - mascarpone **100 g** - mandorle spellate **50 g** - scalogno **30 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** - timo **10 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Rosolate lo scalogno tritato con un filo di olio, aggiungete il sedano rapa e le patate sbucciate e tagliate grossolanamente a pezzi, coprite con 500 ml di acqua (o brodo vegetale) e cuocete a fuoco medio tenendo semicoperto il pentolino per 40 minuti aggiungendo poca acqua calda dovesse asciugare troppo.
Nel frattempo in una piccola padella tostate le mandorle a fuoco molto basso per 5 minuti continuando a rigirarle, fatele raffreddare e con un coltello affilato tagliatele a listarelle.
Ultimato il tempo di cottura frullate il tutto fino a ottenere un composto cremoso. Incorporate il mascarpone, fate cuocere a fuoco basso ancora per un paio di minuti, aggiungete il Parmigiano, aggiustate di sale e servite decorando con le mandorle tostate, qualche foglia di timo e pepe.

Se volete una panatura più stuzzicante aggiungete al pangrattato anche 30 g di pecorino grattugiato

COTOLETTA
di sedano rapa

FACILE — 30 MIN — 20 MIN — 10 MIN

ingredienti per 4 persone

sedano rapa **600 g** - uova **3** - farina **20 g** - pangrattato **100 g** - paprika **10 g** - origano **5 g** - olio di semi di arachide **500 ml** - sale - pepe

Sbucciate e tagliate a fette di circa 1 cm il sedano rapa, bollitele per 5 minuti, fatele scolare su carta assorbente e lasciatele raffreddare.
Preparate in una bacinella la pastella incorporando alle uova sbattute la farina e, in un altro contenitore, invece, unite al pangrattato la paprika, l'origano e un pizzico di pepe.
Immergete le fettine di sedano rapa nella pastella e successivamente nel pangrattato aromatizzato in modo da ottenere una panatura omogenea su ambo i lati.
Scaldate l'olio a 170°C in una pentola a bordo alto, quando l'olio sarà in temperatura friggete una cotoletta alla volta un paio di minuti per lato fino a ottenere una panatura croccante e dorata, lasciate asciugare l'olio in eccesso per qualche secondo sulla carta assorbente e servite le cotolette vegetali ben calde, condite con un pizzico di sale.

COLTO e mangiato

Conserve di verdura

La fine dell'estate è uno dei momenti migliori per prepararle, perché gli ortaggi sono al massimo della loro produzione. Sott'olio o sottaceto, in agrodolce, essiccate e tante altre ricette che mantengono ed esaltano il sapore delle verdure. Mettiamoci all'opera, è tempo di invasare!

Non dimenticate di seguire i passaggi per la corretta sterilizzazione dei vasetti in vetro e dei loro coperchi, della formazione del sottovuoto e della pastorizzazione (vedi note nelle pagine seguenti e, ancora, a pag. 26 e 27)

STERILIZZARE I VASETTI

IN PENTOLA

Lavate con cura i vasetti e i coperchi. Mettete i vasetti all'interno di una pentola capiente colma di acqua bollente e fateli bollire per almeno 30 minuti, mentre per i coperchi ne bastano 10. Scolate i vasetti e i coperchi, poi lasciateli asciugare a testa in giù. Potete sterilizzare i barattoli anche in lavastoviglie. Una volta asciutti e ancora caldi sono pronti per essere riempiti con le conserve. Trasferite nei vasetti caldi la confettura bollente, chiudeteli ermeticamente e poneteli a testa in giù su un canovaccio, per creare l'effetto sottovuoto.

IN FORNO

Accendete il forno a 120°C, appoggiate i barattoli e i coperchi sulle griglie e lasciateli in forno per almeno 20 minuti. Estraeteli dal forno e riempiteli subito con la conserva bollente. Chiudete ermeticamente.

IN MICROONDE

Potete sterilizzare i vasetti di vetro ma non i tappi in alluminio. Sistemate nel microonde i vasetti con due dita d'acqua all'interno. Azionate la massima temperatura per 2 minuti e una volta raggiunto il bollore, estraeteli e fateli asciugare su un panno pulito.

Cipolline in agrodolce

ingredienti per 2 vasetti da 500 ml

cipolline borettane **1 kg**
zucchero semolato **150 g**
acqua **500 ml**
aceto di mele **200 ml**
sale

Sbucciate le cipolline borettane e mettetele in ammollo in una ciotola colma di acqua fredda per 30 minuti.
Portate a ebollizione l'acqua con l'aceto di mele, lo zucchero e il sale, sbollentate le cipolline per 8-10 minuti a fuoco dolce e poi scolatele (conservate il liquido di cottura).
Trasferite le cipolline all'interno di vasetti di vetro sterilizzati. Versate il liquido di cottura ancora bollente e chiudeteli ermeticamente.
Capovolgete i barattoli per creare il sottovuoto e lasciateli raffreddare completamente. Riponeteli in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce. Consumate le cipolline dopo almeno 1 settimana.

Melanzane alla griglia
sott'olio con peperoncino rosso

ingredienti per 2 vasetti da 500 ml

melanzane medie **2**
olio E.V.O.
sale grosso
aglio **2 spicchi**
peperoncino rosso q.b.
aneto fresco **1 ciuffo**
sale fino

Lavate, asciugate ed eliminate le estremità delle melanzane, poi affettatele a rondelle dello spessore di 4-5 mm.
Ponete le melanzane all'interno di un colino, cospargetele di sale grosso e lasciatele spurgare per circa 1 ora, in questo modo attenuerete il gusto amaro dell'ortaggio. Trascorso questo tempo, sciacquatele e asciugatele delicatamente.
Scaldate la piastra, disponete le fette di melanzana e fatele grigliare da entrambi i lati. Una volta grigliate, adagiatele su un piatto da portata e lasciatele raffreddare.
Trasferite le melanzane grigliate all'interno di vasetti di vetro sterilizzati, alternandole con gli spicchi d'aglio, un po' di peperoncino rosso tritato, qualche ciuffetto di aneto fresco e il sale.
Versate l'olio fino a coprire interamente le melanzane, chiudete ermeticamente i vasetti e conservateli in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce.

PROVA DEL PIATTINO
Versate una goccia di confettura su un piattino inclinato, se cola e risulta troppo fluida vuol dire che la cottura della confettura deve proseguire; se invece resta ferma significa che è pronta

la variante:
Per una versione piccante potete aggiungere pepe in grani o peperoncino fresco o in polvere a piacere.

Confettura
di carote

ingredienti per 4 vasetti da 250 ml

carote **1 kg**
acqua **400 ml**
limoni **2**
zucchero semolato **450 g**
Cognac **1 bicchierino** (facoltativo)

Lavate, mondate e raschiate le carote, poi grattugiatele. Trasferite la polpa delle carote in una casseruola, versate l'acqua e il succo dei limoni filtrato. Unite lo zucchero e la scorza dei limoni.
Fate cuocere a fiamma moderata, mescolando di tanto in tanto, per circa 35-40 minuti.
Effettuate la "prova del piattino" per verificare la consistenza della confettura. Versate il bicchierino di Cognac e mescolate con cura.
Una volta pronta spegnete il fuoco e versate la confettura ancora bollente nei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati. Chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli fino al totale raffreddamento.
Trascorso questo tempo, rigirateli, controllate che si sia formato correttamente il sottovuoto e conservateli in un posto fresco e asciutto.

Peperoni
agrodolci

ingredienti per 2 vasetti da 500 ml

peperoni rossi **1,5 kg**
zucchero semolato **130 g**
sale fino **50 g**
aceto di mele **1 l**

Lavate e mondate i peperoni, eliminando il picciolo, i semi e i filamenti interni. Divideteli prima a metà e poi in 4 parti e tagliateli a strisce sottili. Versate l'aceto di mele all'interno di una casseruola capiente, unite lo zucchero e il sale. Accendete la fiamma e lasciateli sciogliere completamente. A questo punto, aggiungete i peperoni e coprite la casseruola con un coperchio. **Cuocete** i peperoni per circa 20 minuti, dovranno risultare morbidi ma allo stesso tempo ancora croccanti e non sfaldarsi. Scolate i peperoni e conservate il liquido di cottura. Lasciateli raffreddare per un paio d'ore. **Trasferite** i peperoni all'interno dei vasetti di vetro sterilizzati e ricopriteli con il liquido di cottura freddo. Chiudeteli ermeticamente e procedete alla pastorizzazione. Controllate che si sia creato il sottovuoto e conservateli in un luogo fresco e lontano da fonti di calore.

Cipolline
sottaceto

ingredienti per 2 vasetti da 500 ml

cipolline borettane **1 kg**
aceto di vino bianco **500 ml**
acqua **250 ml**
alloro **4 foglie**
chiodi di garofano q.b.
grani di pepe nero q.b.
olio E.V.O.
sale

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e sbollentate le cipolline per 4-5 minuti. Scolatele e lasciatele intiepidire su un canovaccio pulito e asciutto. **In un'altra pentola** portate a ebollizione l'aceto di vino bianco con l'acqua, le foglie di alloro, i chiodi di garofano, il pepe in grani e il sale. Nel mentre, rimuovete la parte esterna delle cipolline e poi tuffatele nella pentola con l'aceto per altri 4-5 minuti. **Spegnete** il fuoco, scolate le cipolline (conservate il liquido di cottura) e fatele asciugare completamente su uno o più canovacci puliti. **Una volta asciutte**, trasferite le cipolline borettane nei vasetti di vetro sterilizzati, aggiungete le foglie di alloro, i chiodi di garofano e il pepe in grani. Ricopritele con il liquido di cottura caldo fino a 1 cm dal bordo. **Chiudete** ermeticamente i vasetti, capovolgeteli e fateli raffreddare completamente. Conservate le cipolline borretane sottaceto in un luogo fresco, asciutto e al riparo dalla luce. Conservatele per 5-6 mesi.

Giardiniera
sott'olio

ingredienti per 4 persone

carote **3**
fagiolini **350 g**
peperoni (bianco e arancione) **2**
cipolline borettane **180 g**
cavolfiore bianco **450 g**
sedano **3 coste**
aglio **2 spicchi**
timo fresco q.b.
acqua **1 l**
aceto di vino bianco **1 l**
olio E.V.O.
pepe nero in grani
sale

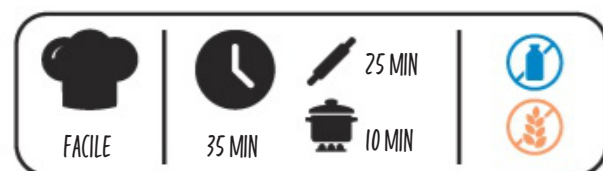
Versate in una casseruola l'aceto e l'acqua. Unite il sale e il pepe nero in grani. Portate a ebollizione e nel mentre, lavate e mondate le verdure. Eliminate le estremità delle carote, raschiatele con un coltello e tagliatele a rondelle.
Spuntate i fagiolini e riduceteli in tocchetti più o meno regolari. Tagliate la calotta dei peperoni, eliminate i semi e i filamenti bianchi e tagliateli in pezzetti. Eliminate i fili del sedano e tagliatelo a dadini, ricavate le cimette dal cavolfiore, tagliate le cipolline ad anelli e pulite anche gli spicchi d'aglio.
Una volta raggiunto il bollore, tuffate le verdure e sbollentatele per circa 5-6 minuti. Estraete le verdure con l'aiuto di una schiumarola e disponetele su un panno da cucina pulito. Lasciatele asciugare per un paio d'ore.
Trasferite le verdure nei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati e copritele con l'olio. Profumate con qualche rametto di timo fresco a piacere.
Fatele riposare per circa 1 ora senza chiudere il vasetto e poi se necessario unite altro olio fino a 1 cm dal bordo. Conservate la giardiniera in frigorifero.

PASTORIZZAZIONE
Se desiderate conservare più a lungo il prodotto consigliamo di effettuare la pastorizzazione: a pag. 26 e 27 vi spieghiamo bene come fare!

Funghi sott'olio

ingredienti per 2 vasetti da 250 ml

funghi porcini **1 kg**
aglio **1 spicchio**
aceto di vino bianco **300 ml**
acqua **1 l**
foglie di alloro q.b.
olio E.V.O.
sale

Pulite bene i funghi con un panno inumidito per eliminare il terriccio in eccesso. Tagliateli in pezzi più o meno regolari e teneteli da parte.
Versate l'aceto e l'acqua in un tegame, unite lo spicchio d'aglio e portate a ebollizione.
Tuffate i funghi e cuoceteli per circa 10 minuti. Scolateli e metteteli su di un canovaccio pulito e asciutto.
Trasferite i funghi ancora caldi all'interno dei vasetti di vetro sterilizzati. Aggiungete le foglie di alloro, il sale, lo spicchio d'aglio e ricoprite il composto con l'olio.
Chiudete i barattoli ermeticamente e lasciateli raffreddare capovolti. Quando i vasetti si saranno raffreddati, riponeteli in un luogo fresco e al riparo dalla luce.

Funghi secchi

ingredienti per 50 g di funghi (pari a una confezione)

funghi porcini **500 g**

Pulite i funghi con un panno da cucina umido per eliminare il terriccio. Adagiateli su un piano da lavoro e tagliateli in fette sottili e regolari. Procedete con l'essiccazione dei funghi:

In forno

Preriscaldate il forno in modalità ventilata tra i 45°C e i 60°C e lasciate lo sportello semi aperto per far fuoriuscire il vapore.
Disponete le fettine di funghi, ben distanziate tra loro, su una teglia. Fatele asciugare per 1 ora, giratele dall'altro lato e infornatele nuovamente per 1 altra ora.
Controllate l'essiccazione e se i funghi dovessero risultare ancora umidi procedete per altri 30 minuti o addirittura 1 ora. Il tempo di essiccazione dipende dall'umidità contenuta nel fungo e dallo spessore delle fette.

Nel microonde

Disponete le fettine di fungo sulla carta forno e direttamente sul piatto girevole o in un contenitore adatto alla cottura nel microonde.
Azionatelo alla massima potenza per 2 minuti. Girate i funghi e ripetete l'operazione per altri 2 minuti. Verificate l'essiccazione e se risultassero ancora umidi, proseguite ancora per un paio di minuti. Conservate i funghi

secchi in barattoli di vetro precedentemente sterilizzati o in sacchetti ben sigillati. Al momento dell'utilizzo, fate rinvenire i funghi per qualche minuto in acqua tiepida, scolateli, sciacquateli e utilizzateli per la preparazione delle ricette che preferite.

Pomodori secchi
sott'olio

FACILE

8-10 ORE ESSICCAZIONE

0 MIN
0 MIN

Le varietà Rio Grande o San Marzano sono le migliori per realizzare i pomodori secchi sott'olio. Ottimi come antipasto, ma anche come condimento per la pasta, sulla pizza e sulla focaccia

ingredienti per 2 vasetti da 150 g

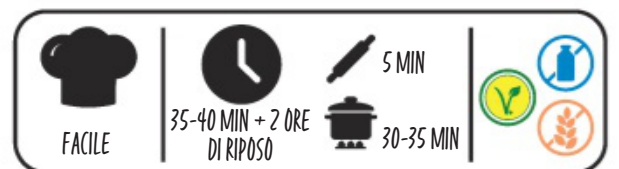
pomodori San Marzano o Rio Grande **2 kg**
zucchero semolato q.b.
olio E.V.O.
aglio **1 spicchio**
pepe nero in grani
sale

Lavate e tagliate i pomodori a metà nel senso della lunghezza e poi a fette regolari. Sistemateli su una teglia ricoperta da carta forno e cospargeteli con un pizzico di sale, un po' di zucchero e un filo d'olio. Poneteli nel forno preriscaldato, modalità statica a 120°C per 8-10 ore. Una volta secchi, estraeteli dal forno e lasciateli raffreddare su una gratella.
Invasate i pomodori secchi sistemandoli a strati, alternandoli un po' d'olio, il pepe nero in grani e lo spicchio d'aglio. Completate con l'olio, avendo cura di lasciare 2 cm dal bordo del barattolo.
Chiudete ermeticamente i vasetti e procedete con la pastorizzazione. Infine, controllate che si sia formato il sottovuoto e sistemate i vasetti in dispensa.

Zucchine
disidratate

ingredienti per 250 g

zucchine di medie dimensioni **4-5**
sale fino
paprika q.b.

Lavate le zucchine, asciugatele e tagliatele a rondelle sottili con l'aiuto di una mandolina. Sistemate le zucchine su un piano da lavoro o vassoio foderato di carta da cucina e lasciatele asciugare per almeno un paio d'ore.
Trascorso questo tempo, disponetele in una teglia rivestita di carta forno, aggiungete un pizzico di sale e un po' di paprika a piacere e infornatele a 100°C per circa 30-35 minuti.
Devono risultare asciutte, prive di umidità e croccanti. Il tempo di essiccazione dipende dallo spessore delle rondelle. Conservate le *chips* di zucchina all'interno di barattoli in vetro per preservare la loro croccantezza.

la variante:
chips di zucchine alle erbe aromatiche

Potete sostituire la paprika con le erbe aromatiche che più preferite o altre spezie di vostro gradimento.

Mix di erbe
aromatiche essiccate

ingredienti per 50 g

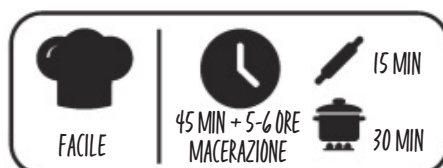
salvia **10 foglie**
rosmarino **3 rametti**
timo **3 rametti**
aglio in polvere **1 cucchiaino**
prezzemolo **1 mazzetto piccolo**
basilico **1 mazzetto piccolo**
maggiorana **1 mazzetto piccolo**
origano **1 mazzetto piccolo**
pepe nero in grani
sale fino

Lavate con cura le erbe aromatiche e asciugatele con la carta assorbente da cucina. Staccate le foglie dai rametti e disponetele su una teglia foderata di carta forno.
Fate essiccare le aromatiche nel forno preriscaldato a 100°C, lasciando lo sportello leggermente aperto in modo che il vapore fuoriesca. Trascorsa circa 1 ora, controllate l'essiccazione, se necessario proseguite per altri minuti, facendo attenzione a non bruciare le erbe aromatiche. Una volta che gli aromi risultano secchi, estraeteli dal forno e lasciateli raffreddare completamente.
Trasferiteli in un mixer con l'aglio in polvere, il pepe in grani e un pizzico di sale e tritate fino a ottenere una polvera sottile. Conservate questo mix all'interno di vasetti in vetro chiusi ermeticamente e utilizzatelo per insaporire piatti a base di carne o pesce. È ottimo per grigliate e arrosti.

Confettura
di cipolle

ingredienti per 2 vasetti da 500 ml

cipolle rosse di Tropea **1 kg**
alloro **1 foglia**
brandy **30 ml**
zucchero semolato **400 g**
vino bianco **80 ml**

Sbucciate le cipolle, lavatele, asciugatele e tagliatele in fette sottili. Trasferite le cipolle in una terrina capiente, aggiungete la foglia d'alloro, il *brandy*, lo zucchero e il vino bianco.
Mescolate bene il composto, coprite la terrina con la pellicola alimentare trasparente e lasciate macerare le cipolle per 5-6 ore, mescolando di tanto in tanto. Trascorso il tempo di macerazione, eliminate la foglia di alloro e mettete le cipolle in un tegame.
Cuocete per 30 minuti a fiamma bassa, effettuate la "prova del piattino (vedi nota a pag. 41)" per verificare la consistenza e se necessario prolungate la cottura per un altro paio di minuti.
Versate la confettura nei vasetti di vetro sterilizzati, avendo cura di lasciare circa 1 cm dal bordo. Chiudeteli ermeticamente, capovolgeteli per formare il sottovuoto e lasciateli raffreddare completamente. Poneteli in un luogo fresco e al riparo dalla luce.

MARMELLATA
Preparata con polpa, succo, purea o scorza esclusivamente di agrumi (arancia, limone, bergamotto, pompelmo, cedro, mandarini...).
CONFETTURA
Conserva dolce a base di polpa di frutta cotta con l'aggiunta di zucchero o altri dolcificanti.
COMPOSTA
Si tratta di una confettura o marmellata con maggior concentrazione di frutta (65%) e un contenuto di zucchero minore. La frutta viene frullata e la consistenza risulta più cremosa.
GELATINA
Il prodotto finale contiene esclusivamente il succo o l'estratto acquoso di uno o più tipi di frutta, senza polpa né buccia

Pomodori verdi sott'olio

con erbe aromatiche

ingredienti per 1 barattolo da 250 g

pomodori verdi **1 kg**
acqua q.b.
aceto di vino bianco **500 ml**
aglio **2 spicchi**
sale
basilico fresco q.b.
origano q.b.
olio E.V.O.
peperoncino q.b.

Tagliate i pomodori a fette e fateli scolare sotto una manciata di sale per una notte intera.
Il giorno seguente, eliminate il sale sciacquando i pomodori.
Portate a ebollizione abbondante acqua e aceto, tuffate i pomodori, spegnete il fuoco, coprite la pentola con un coperchio e lasciate riposare per 1 ora. Estraete i pomodori, adagiateli su un panno pulito e asciugateli.

Sistemate le fettine di pomodori verdi nei vasetti precedentemente sterilizzati, alternandoli con pezzetti di aglio, peperoncino, origano e basilico. Versate l'olio fino a coprire completamente i pomodori verdi, chiudete il barattolo con il tappo e fate bollire per 30 minuti in una casseruola colma d'acqua. Lasciate raffreddare e conservate in un luogo fresco e asciutto.

SUPER FACILE!

brutto ma Buono

DOLCI CON FICHI E DOLCI CON L'UVA

Non solo buonissime, ma semplicissime da realizzare, 10 idee per gustare al meglio questi meravigliosi frutti di stagione

Chia pudding con fichi, miele e nocciole

ingredienti per 4 persone

yogurt greco bianco intero **200 g** - latte fresco intero **200 g** - fichi rossi sodi **4** - miele di acacia **4 cucchiaini** - semi di chia **4 cucchiai abbondanti** - nocciole **2 cucchiai**

Mettete un cucchiaio di semi di chia in quattro bicchieri o tazze (capienza 200 ml circa), aggiungete 50 g di latte e un cucchiaino di miele in ognuno e mescolate, coprite con la pellicola trasparente e riponete in frigorifero per una notte (al mattino avrà la consistenza di un budino).
Lavate e asciugate bene i fichi, eliminate il piccolo, mantenendo la buccia se vi piace, tagliatene due in fettine e disponeteli nei bicchieri aderenti al vetro per ottenere un effetto scenografico.
Versate lo yogurt sopra i quattro bicchieri, decorate con gli altri due fichi in spicchi e le nocciole tritate grossolanamente. Servite i *chia pudding* con miele a piacere.

I semi di chia lasciati in ammollo assumono una consistenza gelatinosa, come quella di un budino. I *chia pudding* sono infatti dei budini "light", perfetti come dolce leggero ma anche per colazione o come spuntino, fresco e buonissimo!

la variante: caramellata

Potete utilizzare, al posto delle nocciole, nocciole pralinate o granola caramellata, in questo caso non aggiungete altro miele.

Chicchi d'uva al cioccolato

ingredienti per 4 persone

acini di uva preferibilmente senza semi **20-30** - cioccolato fondente **150 g** - acqua **2 cucchiai**

Lavate, asciugate bene con carta assorbente e sgranate l'uva. Infilate gli acini in 4 spiedini.
Sciogliete 100 g di cioccolato a bagnomaria o nel microonde, versatelo in un piatto fondo e immergetevi gli spiedini di uva in modo che gli acini siano interamente ricoperti.
Fateli solidificare per circa due ore lasciandoli sospesi tra due ciotole sopra un foglio di carta forno.
Sciogliete il rimanente cioccolato, mettetelo in una *sac à poche* piccola usa e getta senza punta (o cono di carta piccolo), tagliate la punta molto sottile e create semplici decorazioni sopra gli acini, fateli poi solidificare altre due ore.

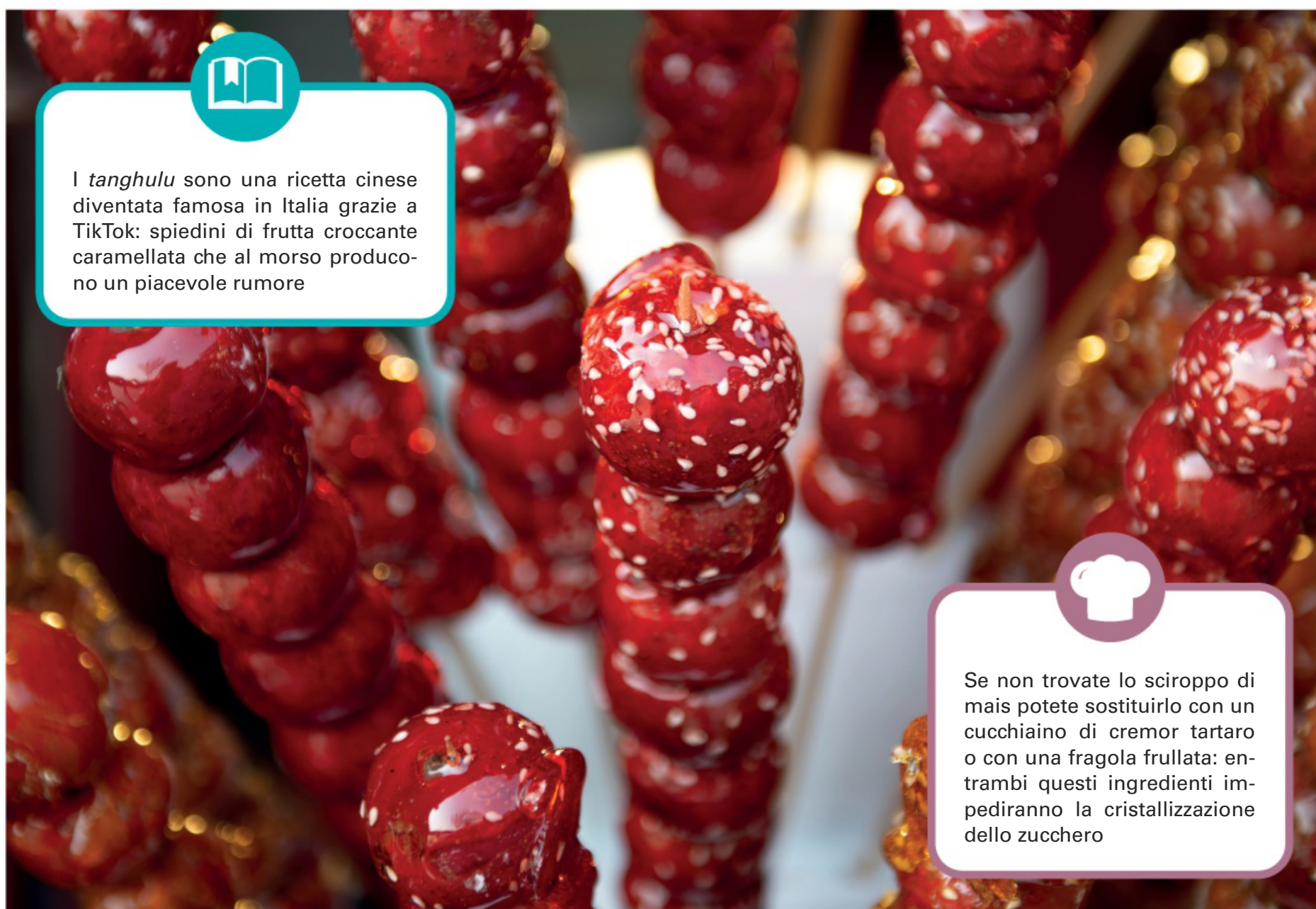
Torta con crema e fichi

ingredienti per 6 persone

pasta brisé pronta **1 rotolo** - crema pasticciera **400 g** - confettura di fichi **2-3 cucchiai** - biscotti sbriciolati **2-3 cucchiai** - tuorlo **1** - latte **1 cucchiaio** - fichi freschi **3**

Srotolate la pasta brisé e posizionatela, direttamente con il suo foglio di carta forno, in uno stampo diametro 26-26 cm e ritagliate i bordi in eccesso.

Bucherellate la base e i lati con i rebbi di una forchetta, copritela con uno strato di confettura, i biscotti sbriciolati, la crema e ripiegate i bordi della pasta verso l'interno, spennellateli con il tuorlo sbattuto con il latte.

Cuocete la torta a 170°C, in forno preriscaldato, ventilato, per circa 35 minuti, fino a doratura, fatela completamente raffreddare prima a temperatura ambiente poi in frigorifero e servitela con fichi freschi tagliati in spicchi o fettine.

I *tanghulu* sono una ricetta cinese diventata famosa in Italia grazie a TikTok: spiedini di frutta croccante caramellata che al morso producono un piacevole rumore

Se non trovate lo sciroppo di mais potete sostituirlo con un cucchiaino di cremor tartaro o con una fragola frullata: entrambi questi ingredienti impediranno la cristallizzazione dello zucchero

Spiedini caramellati cinesi

ingredienti per 4-6 persone

uva senza semi **500 g** - zucchero **400 g** - acqua **30 ml** - sciroppo di mais **40 g**

Lavate e asciugate benissimo l'uva e preparate gli spiedini.
Preparate lo sciroppo mettendo in una pentola dal fondo spesso lo zucchero, l'acqua e lo sciroppo di mais, a fuoco medio, senza mai mescolare, dovrà raggiungere la temperatura di 150°C.
Intingete gli spiedini nello sciroppo fino a ricoprirli completamente. Disponeteli su un foglio di carta da forno man mano che sono pronti e fateli raffreddare almeno 15 minuti.

L'acqua è nemica del caramello, state molto attenti ad asciugare bene la frutta

COME MISURARE 150°C SENZA TERMOMETRO DA CUCINA
Riconoscete la giusta temperatura quando il caramello è molto denso, ancora trasparente ma che si colora molto velocemente

la variante: mix di frutta

Potete comporre gli spiedini alternando frutta a piacere: uva, mandarini, mele, in base alla stagionalità.

Crostata con fichi e pistacchi

FACILE | 40 MIN + RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta frolla pronta **1 rotolo** - mascarpone **250 g** - panna da montare (zuccherata) **100 g** - latte condensato **50 g** - pasta di pistacchio **2-3 cucchiai** - fichi **6-8** - burro q.b. - granella di pistacchi - menta fresca

Per la base

Srotolate la frolla direttamente su una teglia da crostata diametro 24-26 cm imburrata, ritagliate i bordi in eccesso, bucherellate la base e i bordi con i rebbi di una forchetta, copritela con pesetti da pasticceria o un foglio di carta forno più una manciata di ceci e cuocetela a 170°C, in forno preriscaldato, ventilato, per circa 20 minuti, fino a leggera doratura. **Togliete** lo stampo dal forno e lasciare intiepidire, togliete poi i pesetti e lasciatela completamente raffreddare su una griglia.

Per la crema

Montate con una frusta elettrica il mascarpone con il latte condensato, aggiungete la pasta di pistacchio e, per ultimo, con una spatola da cucina e con movimenti delicato dall'alto verso il basso, la panna ben montata. Assaggiate la crema e aggiungete altra pasta di pistacchio a piacere. Mettete la crema in una *sac à poche* e tenetela da parte in frigorifero.

Per il dolce

Riempite la base di frolla con la crema e decorate con fichi mondati e tagliati in spicchi, granella di pistacchi e foglioline di menta.

Crema, uva e cioccolato

ingredienti per 6-8 persone

crema pasticciera **600 g** - crema spalmabile al cioccolato **120 g** - uva bianca senza semi **300 g** - codette di cioccolato q.b.

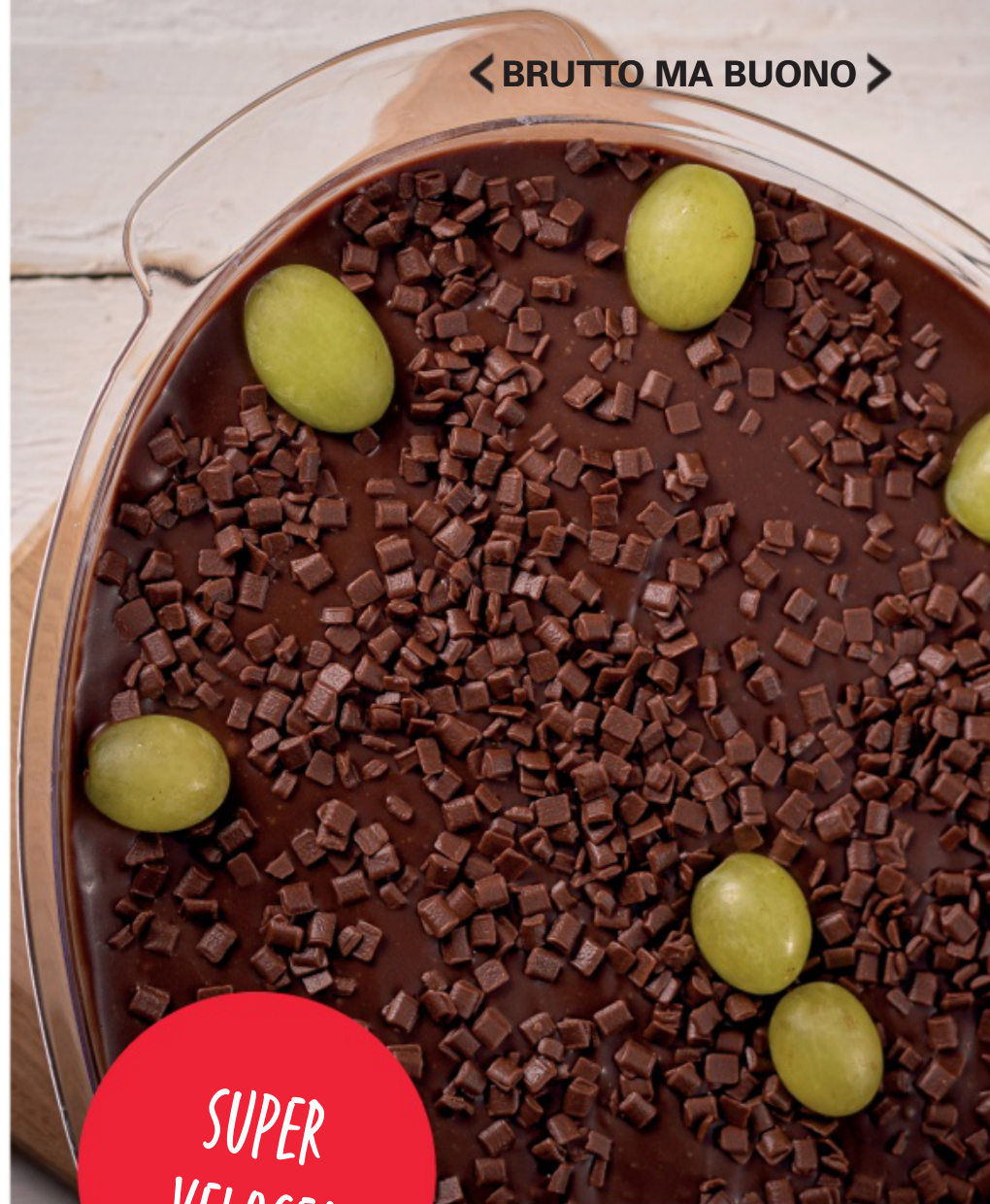
Dividete la crema pasticciera in due parti, in una aggiungete la crema spalmabile al cioccolato leggermente sciolta, fate raffreddare.
Lavate, asciugate bene e sgranate l'uva, tagliate gli acini a metà.
Componete il dessert al cucchiaio, sovrapponendo uno strato di crema pasticciera, uno di acini, uno di crema al cioccolato, decorate con codette di cioccolato e gli acini avanzati.
Lasciate il dolce in frigorifero almeno due ore prima di servirlo.

SUPER VELOCE!

la variante:
golosa

Prima della cottura, aggiungete all'impasto due cucchiai di farina di mandorle e, dopo la cottura, due di mandorle a lamelle sulla superficie.

Clafoutis ai fichi

Nel dialetto francese "clafir" vuol dire "riempire" e infatti il *clafoutis* nasce proprio dall'idea di "riempire di frutta" una base dolce molto povera preparata con latte, uova, zucchero e farina

ingredienti per 4-6 persone

fichi verdi **450 g** - farina 00 **50 g** - uova **3** - latte fresco intero **300 g** - zucchero semolato **30 g** - zucchero di canna **30 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - sale **1 pizzico** - burro **2 cucchiai** - zucchero a velo q.b. (facoltativo)

Imburrate una pirofila di 26 cm di diametro adatta alla cottura in forno, cospargetela con metà zucchero di canna, disponetevi i fichi mondati e tagliati in spicchi, con o senza buccia. Mescolate a parte con una frusta le uova, lo zucchero semolato, il sale, il latte, il burro fuso freddo, la farina setacciata, l'estratto di vaniglia.
Versate il composto ottenuto sopra i fichi e infornate a 170°C ventilato per circa 15-20 minuti fino a che la superficie risulterà omogenea e dorata, cospargete con il restante zucchero di canna e rimettete in forno con funzione grill per un effetto ancor più caramellato. Servite il *clafoutis* tiepido o a temperatura ambiente, con zucchero a velo a piacere.

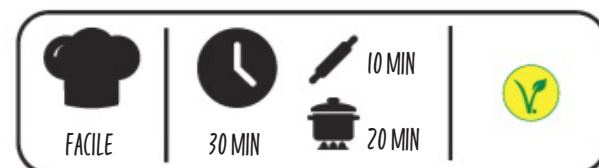
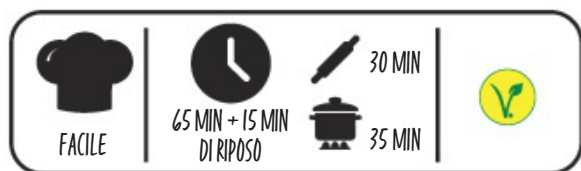
la variante: golosa

Inserite nei pirottini uno strato di impasto, aggiungete un cucchiaino di confettura di fichi, coprite con un altro strato di impasto e proseguite come da ricetta.

Muffin integrali ai fichi

ingredienti per 12 muffin

farina integrale **140 g** - farina 00 **60 g** - uovo **1** - zucchero semolato **70 g** - olio di semi di arachide **65 g** - acqua **90 ml** - ricotta **100 g** - latte **2 cucchiai** - lievito per dolci ½ **bustina** - fichi **6** - sale - burro q.b.

Montate con una frusta elettrica l'uovo con lo zucchero e un pizzico di sale, aggiungete, sempre montando, il latte, la ricotta, l'olio e l'acqua. Aggiungete al composto la farina e il lievito setacciati, abbassando la velocità (se il composto fosse troppo sodo unite 1-2 cucchiai di latte).
Mondate i fichi e, con o senza buccia a piacere, tagliateli in pezzetti o fettine, mettetene circa 2/3 nell'impasto e mescolate con delicatezza con un cucchiaio.
Riempite con l'impasto i pirottini da muffin, leggermente imburrati, livellate le superfici e aggiungete i restanti fichi, spolverate con poco zucchero.
Cuocete i muffin in forno ventilato, preriscaldato, a 180°C per circa 20 minuti, serviteli tiepidi o freddi.

Galette con uva marinata al Porto

ingredienti per 6 persone

pasta brisé **1 rotolo** - uva senza semi **300 g** - fecola di patate **1 cucchiaino** - zucchero di canna **3 cucchiai** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - farina di cocco **1 cucchiaio** - liquore Porto **2 cucchiai** - succo di limone **2 cucchiaini** (facoltativo) - tuorlo **1** - latte q.b.

Lavate, asciugate bene e sgranate l'uva, tagliate gli acini a metà e metteteli in una ciotola con il Porto, il succo di limone e lo zucchero, mescolate bene e lasciate marinare almeno 15 minuti, coperto, in frigorifero.
Allargate la pasta brisé aiutandovi con un mattarello in modo che venga leggermente più sottile, sistematela in una teglia (diametro 26 cm) rivestita con il suo foglio di carta forno in modo che sbordi leggermente fuori dalla teglia e tagliate l'eccesso, bucherellatela con una forchetta.
Riprendete l'uva marinata e aggiungete nella ciotola la fecola setacciata, mescolate. Stendete sulla base la farina di cocco (o fette biscottate sbriciolate) l'uva marinata con parte del suo sughetto, lasciando un centimetro circa dai bordi.
Ripiegate i bordi della pasta verso l'interno, spennellateli con il tuorlo sbattuto con poco latte, cospargete di zucchero di canna e cuocete in forno caldo ventilato a 170°C per circa 35-40 minuti.

"Acini truffles"

FACILE

28 MIN + 4 ORE DI RIPOSO

25 MIN
3 MIN

ingredienti per 20 tartufini

uva senza semi **20 acini** (preferibilmente piccoli) - cioccolato bianco **200 g** - ricotta **100 g** - panna fresca da montare **100 g** - burro **1 cucchiaio** - granella di pistacchi abbastanza fine q.b.

Lavate, asciugate gli acini di uva e tagliateli a metà.
Sciogliete il burro in un pentolino con la panna, a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
Tritate il cioccolato bianco e aggiungetelo al composto, togliete il pentolino dal fuoco e mescolate continuamente, per far sciogliere il cioccolato, fatelo intiepidire, trasferitelo in una ciotola e aggiungetevi la ricotta e mescolate bene. Coprite con pellicola la crema ottenuta e mettetela in frigorifero per due ore.
Riprendete la crema, prelevatene poco alla volta e copritevi gli acini, formate poi tante palline e rotolatele nella granella di pistacchi.
Disponete man mano i tartufini su un vassoio ricoperto di carta da forno e mettetelo poi in frigorifero per farli rassodare (circa 2 ore).

Ricette svuotafrigo

CON PASTA SFOGLIA E PRODOTTI DI STAGIONE

Quiche, girelle, barchette e sfogliette: le nostre idee anti spreco alternative alla solita torta salata

FINOCCHI

Croccanti, profumati, commestibili in ogni parte, sono una perfetta verdura anti spreco: si consumano infatti foglie, steli, radici e semi. Il loro sapore, leggermente zuccherino, ha sentori di anice e liquirizia. I finocchi denominati comunemente "maschi", dalla forma più arrotondata, sono perfetti da consumare a crudo, perché hanno un sapore più aromatico. I finocchi "femmina", dalla forma più allungata, rendono meglio se cotti, bolliti, gratinati o arrosto.

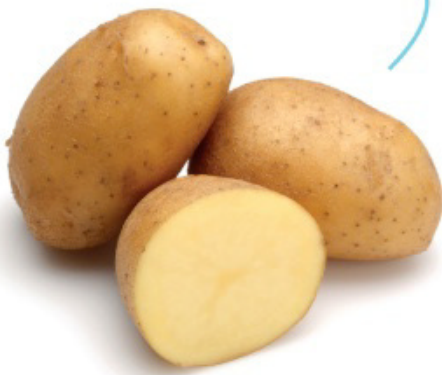
PERE

Diverse tra loro per colore, forma, consistenza e gusto, tutte le varietà di pera si impiegano in cucina in abbinamenti dolci e salati. Oltre alle classiche torte e all'abbinamento con il cioccolato, la frutta secca e le spezie, sono l'accompagnamento ideale di formaggi saporiti come zola e pecorino e possono essere impiegate crude nella preparazione di insalate e antipasti.

ZUCCA

La zucca, dal sapore dolce e la consistenza farinosa, si presta a molteplici preparazioni e ricette sia dolci che salate, ma anche mostarde e confetture. Regina del risotto, è perfetta anche nelle minestre, come ripieno dei tortelli o per vellutate *comfort food*, torte speziate e contorni.

PATATE

Lessate e schiacciate per realizzare il purè, cotte intere al forno o al vapore, tagliate a *julienne* e poi fritte, o a cubetti e rosolate in padella, condite con salse dense o usate per fare *rösti*, focacce e gnocchi, le patate sono uno degli elementi svuotafrigo per eccellenza!

PORRI

Appartenenti alla stessa famiglia della cipolla, dell'aglio e anche dei tulipani, i porri hanno un sapore dolce, in Italia se ne consuma soprattutto la parte bianca, costituita dalle foglie che crescono interrate e tanto più lo stelo è sottile tanto più dolce e delicato sarà il suo sapore. La parte terminale delle foglie, più verdi e coriacee, viene spesso scartata, ma può essere utilizzata per insaporire zuppe e fondi.

PRODOTTI DI STAGIONE
Per la lista completa delle verdure a disposizione questo mese nel frigorifero, trovate a pagina 8 tutti i prodotti di stagione!

Girelle
al salmone e patate

ingredienti per 12 girelle

pasta sfoglia pronta **1 rotolo rettangolare** - salmone affumicato **150 g** - formaggio fresco spalmabile **100 g** - patate lesse **2**

Srotolate la pasta sfoglia mantenendo il suo foglio di carta forno, stendetela leggermente con il mattarello, bucherellatela con i rebbi di una forchetta.

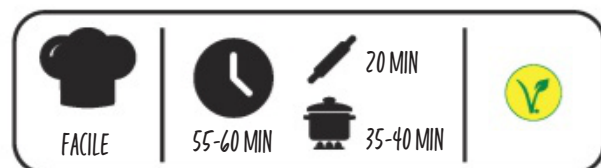
Spalmate sulla pasta sfoglia il formaggio fresco, aiutandovi con una spatola, aggiungete le patate tagliate in fette sottili e le fettine di salmone.

Arrotolate la sfoglia su se stessa, formate un rotolo, avvolgetelo nella carta forno, chiudetelo a caramella e fatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. In questo modo il rotolo si taglierà facilmente e non uscirà il ripieno.

Tagliate il rotolo in rondelle di circa 3 cm e disponetele, distanziate, su una teglia rivestita con carta forno.

Fate cuocere le girelle di sfoglia in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per 20-25 minuti, fino a leggera doratura.

Le girelle di sfoglia al salmone e patate sono ottime servite calde o a temperatura ambiente, possono anche essere preparate il giorno prima e ripassate qualche minuto nel forno caldo

Quiche
ai finocchi

ingredienti per 6 persone

pasta brisé **1 rotolo** - finocchi **grandi 3** - scalogno **1** - besciamella **250 g** - Parmigiano Reggiano grattugiato **70 g** - uova **2** - pangrattato **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe bianco - finocchietto per decorare (facoltativo)

Mondate i finocchi, tagliateli a spicchi sottili e lessateli a vapore per circa 12-15 minuti. Sbucciate lo scalogno, tritatelo finemente e fatelo rosolare in una padella con un filo d'olio, unite i finocchi, salate, pepate e fate insaporire a fiamma media un paio di minuti. Versate i finocchi in una ciotola capiente, unite la besciamella, metà del Parmigiano, le uova e mescolate bene.

Srotolate la pasta brisè e disponetela in una pirofila da forno leggermente oleata, bucherellatela con i rebbi di una forchetta, disponetevi il pangrattato e versatevi il composto di finocchi, spolverate con il formaggio rimasto, cuocete in forno preriscaldato, statico, a 180°C per 35-40 minuti. Lasciate raffreddare la *quiche* prima di servirla, a temperatura ambiente o intepidita, decorandola eventualmente con un rametto di finocchietto.

Barchette
con porri e formaggio

Potete anche ritagliarli a forma di fiore e inserirli in stampini da muffin

ingredienti per 4 persone

pasta brisé pronta **1 rotolo** (o **12** barchette pronte) cuori di porro **2** - scamorza **100 g** - burro fuso freddo **50 g** - acqua q.b. - olio E.V.O - sale - pepe

Affettate sottilmente i cuori di porro mondati, rosolateli con poco olio e un pizzico di sale, aggiungete qualche cucchiaio d'acqua e portate a cottura, ci vorranno circa 10-15 minuti. Unite i porri alla scamorza tritata e al burro, mescolate, aggiustate di sale e pepe.

Srotolate la pasta brisé e ritagliate, con una rotella dentellata, 12 cerchi di circa 8 cm e metteteli in stampini ovali leggermente imburrati, dando la forma di una barchetta.

Bucherellate le basi con i rebbi di una forchetta, riempite con 2-3 cucchiaini di ripieno ai porri e formaggio (ma senza arrivare fino al bordo), livellate e cuocete le barchette in forno preriscaldato, ventilato a 170°C fino a doratura dei bordi, circa 15 minuti. Servite le barchette tiepide o a temperatura ambiente.

Sfogliette
con la zucca e i suoi semi

ingredienti per 8 sfogliette
pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo** - polpa di zucca **120 g** - semi di zucca (o girasole) **2 cucchiai** - mozzarella fiordilatte **1** - olio E.V.O. - caprino fresco q.b. (facoltativo) - miele di acacia q.b. - timo - sale

Tagliate la zucca sbucciata in fettine molto sottili, come *chips*, aiutandovi con una mandolina. Sbriciolate la mozzarella (ben sgocciolata). Srotolate la pasta sfoglia, dividetela in 8 parti uguali, bucherellatele leggermente e distribuitevi sopra la mozzarella e le *chips* di zucca, condite con un filo d'olio e un pizzico di sale e cuocetele in forno caldo a 180°C per circa 15 minuti.

Servite le sfogliette calde o a temperatura ambiente con i semini di zucca (dopo averli leggermente tostati in una padella antiaderente), foglioline di timo e, per renderle ancora più golose, con formaggio caprino e un velo di miele.

la variante:
alla mela

Potete sostituire la zucca con fettine di mela e la mozzarella con formaggio tipo brie.

Pere
in sfoglia

ingredienti per 4 persone
pere medie non troppo mature **4** - pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo** - acqua q.b. - zucchero di canna **4 cucchiai** - vino bianco **1 bicchiere** - acqua q.b. - tuorlo **1** - latte **1 cucchiaio** - zucchero a velo q.b. (facoltativo) - cannella q.b. (facoltativa)

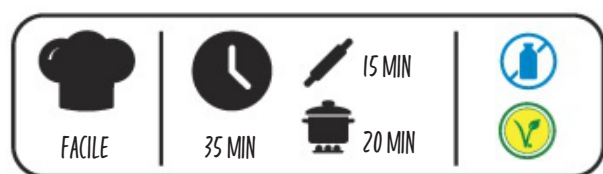
Lavate, asciugate e sbucciate le pere con un pelapatate, così da pelarle senza tagliarle e mantenendo all'interno il picciolo. Sistemate le pere in una pentola, ricoprite di acqua per ¾, aggiungete lo zucchero di canna e il vino bianco e cuocetele per circa 10 minuti dal bollore, scolatele e fatele completamente raffreddare. Disponete le pere in una teglia rivestita con carta forno.

Tagliate dalla sfoglia tante strisce di circa 1 cm di larghezza e attorcigliatele intorno alle pere, spennellatele poi con tuorlo d'uovo sbattuto con il latte, cuocetele in forno preriscaldato ventilato a 180°C per circa 15-20 minuti. Servite le pere in sfoglia tiepide, a piacere con zucchero a velo e cannella.

I contrasti

Funghi porcini

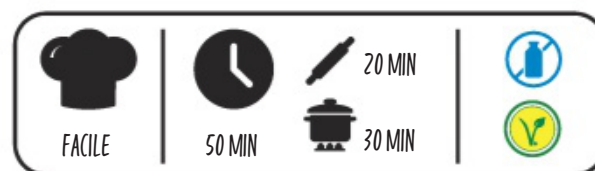
Cotti e frullati per ottenere una cremosa vellutata settembrina o ripieni di pochi e semplici ingredienti che ne esaltano il naturale sapore?

CAPPELLE DI FUNGHI RIPIENE

ingredienti per 4 persone

fungo porcino **4** - pinoli **1 cucchiaio** - pangrattato fresco **2 cucchiai** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo **1 mazzetto** - origano - peperoncino **fresco 1** - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite i funghi con un panno umido e staccate delicatamente i gambi dalle cappelle. Rimuovete eventuali residui di terra dall'interno delle cappelle utilizzando sempre un panno leggermente umido. Riducete i gambi dei funghi in dadini e poneteli in una padella con un filo d'olio e l'aglio. Fate soffriggere a fuoco vivace per qualche minuto, spegnete, eliminate lo spicchio d'aglio e mettete da parte.

Mondate, lavate e asciugate il prezzemolo. Tritate il prezzemolo insieme al peperoncino e trasferite il mix in una ciotola. Unite i gambi cotti, il pangrattato, i pinoli, aggiustate di sale e pepe e irrorate con un filo d'olio. Amalgamate per bene il composto. Insaporite ogni cappella con un pizzico di sale, qualche goccia di olio e farcitele con il ripieno ottenuto. Adagiate le cappelle ripiene su di una teglia rivestita di carta forno, bagnatele con un filo d'olio, spolverizzate con l'origano e infornate per circa 20 minuti a 180°C. Aprite il forno durante la cottura e inumidite la superficie delle cappelle con il succo che fuoriesce dai funghi. Controllate che i funghi ripieni abbiano raggiunto la doratura, quindi sfornateli e servite caldi.

VELLUTATA AI PORCINI

ingredienti per 4 persone

funghi porcini **500 g** - patata media **3** - brodo vegetale **400 ml** - porro **1** - prezzemolo fresco - noce moscata - pane **2 fette** - olio E.V.O. - sale - pepe

Eliminate il terriccio dai gambi dei funghi e strofinateli leggermente con un panno. Tagliate i funghi in fette. Mondate il prezzemolo e tritatelo. Lavate, sbucciate le patate e riducetele in tocchetti. Pulite il porro e affettatelo a rondelle. Versate un filo d'olio in una padella antiaderente e fatevi rosolare il porro. Unite le patate e fatele cuocere per 2-3 minuti, girando spesso per non farle attaccare. Aggiungete i funghi, il prezzemolo, una spolverata di noce moscata, versate il brodo e fate sobbollire per circa 20-25 minuti. A metà cottura prelevate qualche fettina di fungo per la decorazione finale. Spegnete il fuoco, regolate di sale e pepe e frullate il composto con il frullatore a immersione. Se la crema risultasse troppo densa, allungatela con un po' di brodo, nel caso contrario fatela addensare sul fuoco.

Tagliate il pane in cubetti e tostatelo brevemente in una padella con un filo d'olio. Distribuite la vellutata di porcini nei piatti, decoratela con cubetti di crostini, fettine di funghi, foglioline di prezzemolo, una spolverata di pepe macinato fresco e un filo d'olio a crudo.

la variante: con salsiccia

Sbriciolate 2 salsicce e fatele rosolare in padella con un filo d’olio per qualche minuto. Aggiungete poi le salsicce alla vellutata nei minuti finali di cottura, amalgamate bene e servite.

SaanaSilver

ECCO IL RIMEDIO INNOVATIVO PER TUTTI COLORO CHE HANNO DOLORI AI POLSI E ALLE MANI

SaanaSilver lancia una nuova tecnologia che permette di ridurre in poche settimane il dolore cronico del polso e della mano grazie a un metodo non invasivo, sicuro e alla portata di tutti. Una soluzione per tutte quelle persone che da tempo soffrono di patologie come artrite reumatoide, artrosi e degenerazione dei tessuti cartilaginei.

Il dolore ai polsi e alle mani è una problematica che colpisce tantissimi italiani.

Le patologie della mano e del polso più diffuse, e che devono essere curate e trattate in tempo sono:

- **Sindrome del Tunnel Carpale**
- **Epicondilite o gomito del tennista**
- **Epitrocleite o gomito del golfista**
- **Dito a scatto**
- **Sindrome di de Quervain**
- **Morbo di Dupuytren**
- **Artrite reumatoide delle mani**
- **Artrosi**
- **Rizoartrosi**
- **Cisti**

Tutte queste problematiche portano a dolori molto forti e limitazioni evidenti dei movimenti, influendo molto negativamente sia a livello motorio che a livello psicologico. Immagina cosa possa significare non poter svitare un barattolo, allacciarsi le scarpe o più semplicemente aprire la porta di casa. Se tu o qualcuno della tua famiglia avete una di queste problematiche, **continua a leggere l'articolo, perchè potresti trovare il rimedio per combattere queste patologie.**

I guanti SaanaSilver sono utili per tutti

I **guanti SaanaSilver** sono stati studiati per aiutare tutte quelle persone che fino ad ora non potevano permettersi un trattamento sano e sicuro, che potesse consentire di alleviare il dolore permettendo di tornare a svolgere le normali attività quotidiane. **Ergonomici, e anatomicamente profilati, resistenti all'usura e gradevoli al tatto. Sono un rimedio ideale che consente un miglioramento delle articolazioni del mani e dei polsi, sia per gli sportivi, sia per gli anziani alle prese con patologie degenerative o vittime di distorsioni, fratture o interventi chirurgici.**

Se utilizzati con costanza consentono una maggiore stabilità dell'articolazione con un sensibile miglioramento nella diminuzione del dolore, gonfiore e rigidità. I **guanti SaanaSilver** sono una combinazione eccellente di innovazione e tecnologia. La loro straordinaria formula è basata sulla costituzione di uno speciale tessuto filato che include microfilamenti di **RAME, CARBONIO E ARGENTO** che, sfruttando i principi della metalloterapia, è in grado di aiutare a ridurre il dolore di varia natura per un sollievo naturale.

RAME

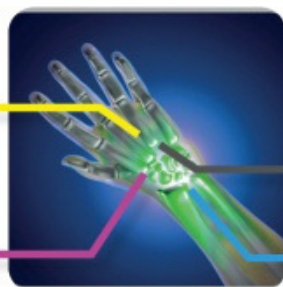
Caratterizzato da importanti proprietà benefiche per la salute e il benessere della pelle, il rame è un elemento naturale che attenua i crampi. Viene utilizzato come antisettico e antinfiammatorio a livello articolare.

CARBONIO

Mantiene la pelle asciutta, permette la traspirazione e regola il calore corporeo, garantendo un benessere elevatissimo.

ARGENTO

L'argento è un elemento di fondamentale importanza per la metalloterapia, è atossico e naturale. È un conduttore che consente la dissipazione delle cariche elettrostatiche per uniformare il calore corporeo.

L'argento rilassa i nostri muscoli e incide molto positivamente sulla qualità del nostro riposo, migliorando la circolazione sanguigna e linfatica. Grazie alle loro speciali proprietà batteriostatiche, gli ioni d'argento impediscono la proliferazione di batteri e funghi. Questo permette un uso dei guanti continuativo durante la giornata.

I **guanti SaanaSilver** hanno una peculiarità molto importante che li consente di riprendere la forma originaria. Riescono a mantenere stabile la temperatura della pelle, il che è molto importante nell'assorbimento del sudore. La metalloterapia esiste sin dall'antichità e da sempre contribuisce ad attenuare le sensazioni dolorose di varia natura generando un sollievo naturale al dolore. **Questi guanti speciali possono essere tranquillamente utilizzati giorno e notte, da uomini e donne di tutte le età. Sono lavabili a mano o in lavatrice ad una temperatura di 30°.**

Qual è la forza di questi guanti?

I guanti SaanaSilver:

- **Aiutano a ridurre il dolore cronico** in maniera costante e graduale;
- **Sicuri per il tuo organismo, sono un dispositivo esterno**, pertanto non creano danni a fegato, stomaco ne tantomeno a persone che soffrono di problematiche cardiache;
- **Sono facilissimi da usare,** puoi utilizzarli comodamente a casa, quando esci, sia di giorno che di notte;
- **Ti permettono di risparmiare tempo e denaro,** è fondamentale per chi non dispone di molti soldi di avere un rimedio sicuro e alla portata di tutti.

Sono tornata a sorridere

Mi resi conto sin da subito che delle semplici scuse alle mie sorelle non sarebbero state sufficienti dopo che, una notte, in preda a dei dolori lancinanti, decisi di indossare i guanti che mi avevano portato più di due mesi fa.
Con grande sorpresa, notai sin da subito una netta diminuzione del dolore. Ma non potevo indossarli prima???
Dopo un mese e mezzo sono potuta tornare a cucinare, era da tanto che ormai lo facevano le mie sorelle per me, a causa dei dolori che avevo.
Senza alcun dubbio mi sento di consigliarlo a tutte le donne e a tutti gli uomini che sono nella mia situazione.
Provate i guanti SaanaSilver.

Claudia (58 anni)

Se tu o qualcuno dei tuoi familiari siete afflitti da dolori alle mani contattaci subito, SaanaSilver è sinonimo di qualità e professionalità.

Liberati subito dal dolore!

Accedi alla straordinaria promozione valida per le **prime 120 chiamate** fino al **05/10/2022** che ti consentirà di ricevere entro 2 giorni lavorativi i tuoi **Guanti SaanaSilver** a soli ~~142€~~

47€!

I Guanti SaanaSilver possono essere ordinati solo telefonicamente al numero:

090 9485560

Lun. - Ven.: 8:00 - 20:00, Sab. - Dom.: 9:00 -18:00

SaanaSilver | infosaanasilver@jvdeu.com | tel: 090 9485560 | via D. Alighieri 14, 63085 Maltignano (AP)

Ventricina Vastese

È il fiore all'occhiello della norcineria abruzzese, ma sicuramente anche una vera e propria eccellenza italiana: dalla provincia di Chieti, ecco la Ventricina Vastese!

Molte volte, trattando di salumi tradizionali, si trovano prodotti gustosissimi, pensati per utilizzare i tagli meno nobili del maiale che, una volta macinati, aromatizzati e speziati, diventavano a tutti gli effetti un saporito modo di evitare gli sprechi e, soprattutto, di apportare le calorie necessarie per sostenere l'attività contadina, se non la sopravvivenza. La Ventricina Vastese, invece, a dispetto di un nome che sembra richiamare le interiora, ma si riferisce probabilmente al budello utilizzato per insaccarla, è un prodotto che utilizza, tagliandole a pezzettoni abbastanza grossi di 2 o 3 cm, le parti più nobili del maiale, come le cosce (normalmente usate per fare il prosciutto), il lombo e le spalle. La componente grassa del salume è significativamente più bassa di quella di altri prodotti, attestandosi su un 30/40% circa. Insomma un signor salume, il cui consumo tradizionalmente era riservato ad occasioni particolari o alle ricorrenze importanti della vita contadina come la vendemmia o la mietitura. Anche se le sue origini in questa zona fra Abruzzo e Molise sono più antiche, è da metà '800 che la ventricina vastese ha assunto quella che è una sua caratteristica attuale: la presenza di polvere di peperone locale che può essere dolce o piccante. La polvere di peperone essiccato (pensate ci vanno 12 kg di peperone Corno di capra Vastese per 1 kg di polvere) ha una funzione importante, insieme al sale, nella conservazione delle carni. La ventricina è infatti un salume di taglia grande, fermentato e non affumicato e non contiene additivi, conservanti di sintesi o naturali ad eccezione delle spezie: peperone secco e fiore di finocchio. Le carni mondate, tagliate a pezzetti e insaporite, vengono insaccate nella vescica di suino (spesso lavata con acqua e agrumi),ottenendo una palla di uno o due chili che sarà legata con lo spago e poi appesa ad asciugare in una stanza con un camino acceso da almeno sette, otto giorni. Dopo l'asciugatura è prevista una stagionatura in ambiente ventilato e fresco, che, secondo il disciplinare redatto dall'Accademia della Ventricina Vastese, non può essere inferiore ai 100 giorni, ma normalmente il salume, che nel frattempo è stato coperto con uno strato protettivo di strutto, viene consumato dopo almeno sette, otto mesi. Localmente si utilizza anche tagliata a tocchetti, come componente del ragù, ma di norma si mangia cruda, affettata grossolanamente con il coltello. La pasta ha un bel colore colore rosso arancio, e il sapore è aromatico e piccante senza eccessi. In abbinamento, un bel bicchiere di Montepulciano d'Abruzzo.

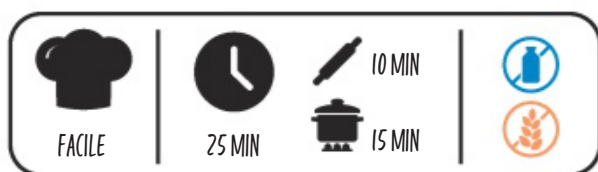
Alici

l'Italia in TAVOLA

Protagoniste di innumerevoli ricette della cucina italiana, le alici si prestano a piatti leggeri e saporitissimi, perfetti per una cena di fine estate. Scoprite 3 modi regionali per prepararle: dalle alici a beccafico siciliane, ripiene di pinoli, uvetta e pangrattato, alle alici con pomodorini liguri, passando per quelle con le bietole della tradizione abruzzese.

PROPRIETÀ E BENEFICI DEL PESCE AZZURRO
Ricco di acidi grassi buoni, gli Omega 3, di sali minerali e di vitamine, il pesce azzurro è un toccasana e un'eccellente fonte di proteine, povero di grassi

Liguria

Alici al forno con pomodori ciliegino

ingredienti per 4 persone

alici fresche **450 g** - pomodorini ciliegino **10** - prezzemolo fresco q.b. vino bianco secco q.b. - aglio **1 spicchio** (facoltativo) - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite le alici eliminando la testa e le viscere. Apritele a libro, lavatele sotto l'acqua corrente e poi asciugatele delicatamente con carta assorbente da cucina.

Lavate e tagliate a metà i pomodorini e disponeteli all'interno di una pirofila oliata in precedenza. Regolate di sale e pepe a piacere e mescolate.

Disponete le alici sui pomodorini, salate e pepate. Versate un po' di vino bianco, aggiungete il prezzemolo fresco tritato e concludete con un giro d'olio. Se lo desiderate potete unire uno spicchio d'aglio.

Cuocete nel forno preriscaldato a 180°C per circa 15 minuti. Servite calde o fredde.

Abruzzo

Gustosissime e semplicissime sono anche le alici con gli spinaci, basta utilizzarli al posto delle bietole e seguire lo stesso procedimento

Alici con le bietole

ingredienti per 4 persone

alici fresche **500 g** - bietole **500 g** - succo di ½ limone - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Pulite le alici e lavatele delicatamente sotto l'acqua corrente.

Cuocete le alici al vapore per 5 minuti, conditele con sale, pepe e succo di limone, poi lasciatele intiepidire. Lavate e mondate le bietole.

Scaldate l'olio in una padella con uno spicchio d'aglio, poi eliminatelo e aggiungete le bietole.

Coprite la padella con il coperchio e fate cuocere le bietole per 5 minuti a fuoco alto. Salate e pepate a piacere. Aggiungete le alici e servite.

Alici a beccafico

ingredienti per 6 persone

alici o sarde già pulite (aperte a libro e con la codina) **850 g** - pangrattato **200 g** - uva passa **70 g** - pinoli **70 g** - zucchero semolato **1 cucchiaino** - prezzemolo **1 mazzetto** - succo di **1 arancia** - arancia **1** - olio E.V.O. - sale - pepe nero - foglie di alloro q.b.

Sciacquate le alici sotto l'acqua corrente, poi asciugatele delicatamente con la carta assorbente da cucina e disponetele su un piano da lavoro. Nel mentre, fate ammollare l'uvetta in acqua tiepida per 30 minuti.

Tostate il pangrattato in una padella con l'olio e un pizzico di sale. Mescolate spesso in modo che il pangrattato non si attacchi alla padella rischiando di bruciarsi. Ponete il pangrattato in una terrina con lo zucchero, l'uvetta ammollata, i pinoli, il prezzemolo tritato e una macinata di pepe. Amalgamate bene gli ingredienti.

Farcite le sarde, disponendo un cucchiaino di ripieno nella parte in cui c'era la testa e arrotolatelo. Sistemate gli involtini in una pirofila, alternandoli con le foglie di alloro e gli spicchi d'arancia. Versate il succo d'arancia filtrato e infine concludete con un giro abbondante d'olio.

Infornate nel forno preriscaldato a 180°C e cuocete gli involtini per 15-20 minuti. Estraeteli dal forno e serviteli subito.

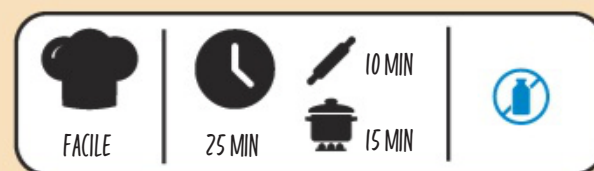
Sicilia

Il termine "beccafico" indica una specie di piccolo uccello, di cui i nobili siciliani dell'800 apprezzavano molto le carni. Veniva servito in tavola sotto forma di fagottino ma negli anni venne sostituito dal pesce, per la precisione dalle sarde e da ingredienti di facile reperibilità come uvetta, pangrattato e pinoli. Così è diventata una ricetta popolare. Le codine delle sarde richiamano quelle del piccolo uccello

Ricette di una volta

Piselli

Dal gusto dolce e delicato, versatili in cucina, ottimi e gustosi non solo come contorni, si prestano bene a essere trasformati in succulenti condimenti per primi piatti. Sono ricchi di proteine e fonte di vitamine, contengono sali minerali e pochi grassi. Da sempre protagonisti di classici contorni, scopriamo insieme 3 ricette facili ma ricche di sapori per sfruttarli ancora freschi questo mese: i piselli con il prosciutto crudo, quelli alla romana con il guanciale e infine, salsiccia e piselli.

Piselli alla fiorentina

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

piselli **800 g** - prosciutto crudo **150 g** - peperoncino **1** (facoltativo) - aglio **1 spicchio** - aceto di vino bianco **2 cucchiai** - menta fresca q.b. - olio E.V.O. - sale

Dopo aver sgranato e lavato i piselli tuffateli in una pentola colma d'acqua bollente salata e lessateli per circa 12-15 minuti. Tagliate il prosciutto crudo in piccoli tocchetti e rosolatelo in una padella con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio. Eliminate l'aglio, se desiderate unite il peperoncino tritato, i piselli scolati e lasciate insaporire per un paio di minuti.

Bagnate con l'aceto di vino bianco e profumate con qualche rametto di menta. Togliete la menta e servite i piselli con il prosciutto crudo caldi o tiepidi.

Piselli alla romana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

piselli **800 g** - guanciale **150 g** - cipolla ½ - brodo vegetale **250 ml** - vino bianco secco **100 ml** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio. Dopo aver sgranato e lavato i piselli aggiungeteli e fateli insaporire. Regolate di sale e pepe e sfumate con il vino bianco.

Coprite i piselli con il brodo vegetale caldo e cuocete a fiamma moderata per circa 20 minuti. Unite il guanciale tagliato a dadini, mescolate e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Spegnete il fuoco e servite i piselli con il guanciale.

Piselli con salsiccia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

piselli **650 g** - salsiccia **400 g** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - alloro **1 foglia** - olio E.V.O. - sale

Scaldate un filo d'olio in una padella con lo spicchio d'aglio intero, la cipolla tagliata a fette, e la foglia d'alloro. Dopo aver sgranato e lavato i piselli aggiungeteli e lasciateli insaporire per qualche minuto. Salate e bagnate con un mestolo d'acqua. Mescolate e cuocete a fiamma media fino a quando risultano teneri.

Versate l'olio in un'altra padella, fatelo scaldare, aggiungete la salsiccia e cuocetela per 10 minuti. Una volta cotta, trasferitela nella padella con i piselli, versando anche il fondo di cottura, che insaporirà ulteriormente il piatto. Mescolate bene, spegnete il fuoco e portate in tavola.

Portentosa frutta secca

di Cecilia Arienta
@cipensaceci

La frutta secca a guscio (noci, nocciole, mandorle, pinoli, arachidi, pistacchi ecc) viene definita “frutta oleosa” o “lipidica” per il suo elevato contenuto di grassi (90% circa) che, però, si trovano sotto forma di acidi grassi insaturi e polinsaturi (soprattutto della serie Omega-6 e Omega-3, quelli cosiddetti “buoni”). Essi contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e, quindi, a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Questi frutti hanno poca acqua, pochi zuccheri e una buona quantità di proteine (circa il 12-13% per 100 g di alimento). La frutta secca a guscio è molto ricca di vitamina B ed E, di cui sono note le proprietà antiossidanti. Inoltre, è ricchissima di sali minerali come magnesio, potassio, ferro, rame, fosforo e calcio e di fibre. L’assenza di glutine rende questi alimenti ottimi anche per i celiaci. Ecco 5 ricette con cui integrarle con gusto sulla nostra tavola.

Per un "pesto" più *green*, aggiungete 50 g di spinacini freschi e frullateli da crudi (una volta lavati e asciugati) con il resto degli ingredienti

Pasta integrale con pesto di noci

ingredienti per 2 persone

penne integrali **160 g** - noci **50 g** - Parmigiano Reggiano **1 cucchiaio** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - prezzemolo fresco (facoltativo) - sale - pepe

Frullate noci e Parmigiano nel mixer, poi aggiungete l'olio e continuate a frullare fino a ottenere un composto cremoso. Regolate di sale, frullate nuovamente e trasferite il "pesto" in una zuppiera.

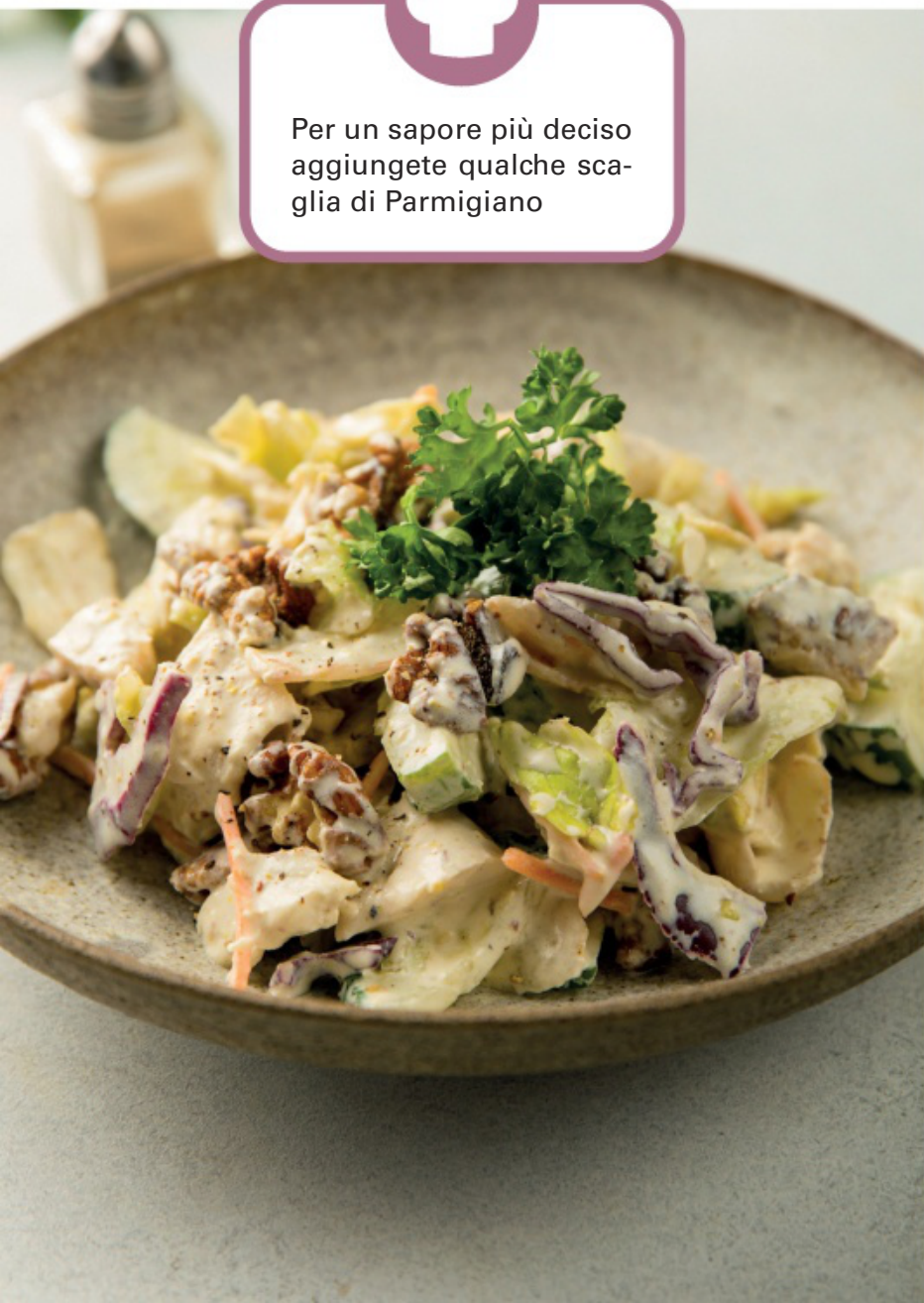
Cuocete le penne in abbondante acqua salata finché non saranno al dente, quindi scolatele (conservando una tazza d'acqua di cottura) e mischiatele al pesto. Se necessario, diluite il condimento con qualche cucchiaio di acqua e servite profumando con qualche foglia di prezzemolo fresco.

Insalata
con mandorle e salmone

ingredienti per 2 persone
tranci di salmone **2** - rucola **150 g** - mandorle **4 cucchiai** - pompelmo ½ - aglio **1 spicchio** - limone ½ - olio E.V.O. - sale - pepe

Cuocete in una padella i tranci di salmone con un filo di olio e lo spicchio di aglio. Salate e pepate e fate andare a fiamma media per 5-6 minuti per lato. Una volta pronti fateli leggermente intiepidire, poi tagliateli a pezzi abbastanza grandi, eliminando la pelle e le spine. Pelate a vivo il pompelmo e tagliatelo a fettine.

Impiattate mettendo la rucola, le mandorle, i pezzetti di salmone e il pompelmo. Salate il tutto e condite con un filo di olio e il succo di limone.

Per un sapore più deciso aggiungete qualche scaglia di Parmigiano

Insalata
di pollo e noci pecan

ingredienti per 2 persone
petto di pollo **300 g** - mela **1** - insalata iceberg **100 g** - noci pecan **4 cucchiai** - sedano **1 gambo** - yogurt bianco **1 vasetto** - sale - pepe

Lessate il pollo in acqua bollente e lasciatelo raffreddare una volta cotto. Lavate la mela e tagliatela e fettine lasciando la buccia. Pulite il gambo di sedano togliendo i filamenti, lavatelo e tagliatelo a piccole rondelle. Procedete anche con la pulizia dell'insalata iceberg.

Mescolate in una terrina il pollo tagliato a tocchetti con le fettine di mela, le rondelle di sedano, i gherigli di noce pecan e l'insalata. Condite con yogurt bianco. Aggiustate di sale e pepe e servite fredda.

Smoothie del buongiorno
con anacardi e cereali

ingredienti per 2 smoothie
latte di riso o di mandorle **240 ml** - banana **1** - fiocchi di avena **1 cucchiaio** - anacardi **2 cucchiai**

Versate nel frullatore il latte vegetale e la banana tagliata a rondelle. Frullate. Aggiungete gli anacardi e i fiocchi di avena. Frullate ancora per qualche istante. Versate in un bicchiere e bevete.

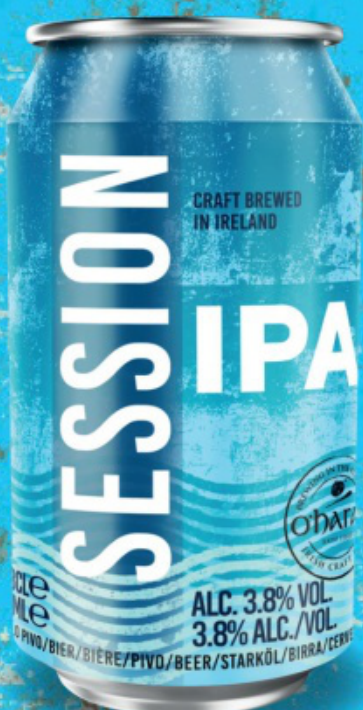
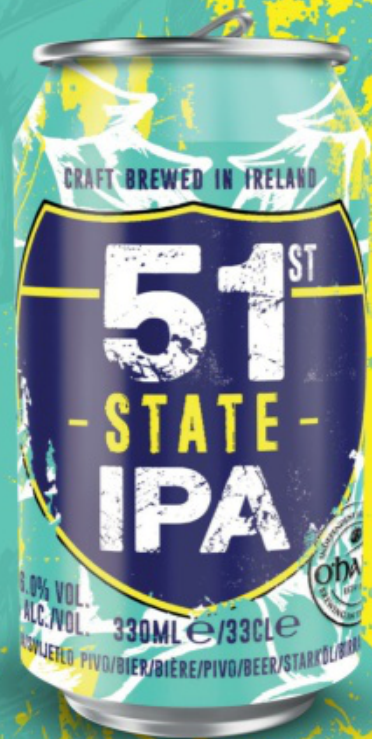
Potete addolcire a piacere con 1 cucchiaino di miele, e per uno *smoothie* super profumato aggiungete un pizzico di cannella!

Crema
di nocciole e cacao

ingredienti per 4 porzioni
nocciole **200 g** - miele **30 g** - cacao amaro **1 cucchiaino** - vaniglia ½ **stecca** - olio di girasole **40 g**

Tostate brevemente le nocciole in una padella antiaderente, spelatele e macinatele molto finemente con l'aiuto di un mixer. Fate attenzione a non scaldare troppo il composto, fate più pause durante questa operazione.

Una volta tritate le nocciole, unite il cacao e i semi di mezza stecca di vaniglia e continuate a macinare. Aggiungete il miele e l'olio e mescolate bene per amalgamare il tutto.

È possibile regolare la densità della crema aggiungendo o diminuendo la quantità di olio. Una volta ottenuta la densità desiderata versate il tutto in un barattolo di vetro, richiudete e riponete in frigorifero.

STORMBURST IPA
CRAFT BREWED IN IRELAND

Una IPA per tutti i gusti!

#brewrisesrl @brewrisesrl brewrise.com

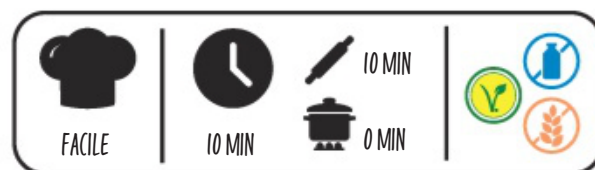
CLASSICA con Brio

Marinature per la carne

La marinatura è una tecnica che serve per insaporire e rendere più morbide le carni prima di procedere con la cottura, e che riduce il rischio di bruciarle durante la grigliatura. È consigliato non salare la marinata perché si otterrebbe l'effetto opposto a quello desiderato, ovvero la carne rilascerà dei liquidi diventando dura. Vi proponiamo 5+1 marinate, dalla classica mediterranea alle più insolite a base di yogurt o vino rosso, senza dimenticare note agrumate e piccanti.

PER UNA BUONA MARINATURA BISOGNA EMULSIONARE 3 PARTI
- oleosa o grassa (es. olio - latte)
- aromatica (erbe aromatiche - spezie)
- acida (es. succo di limone, aceto, vino, yogurt)

Lo scopo della marinata è quello di insaporire la carne e renderla più morbida. Per la selvaggina viene usata la marinatura anche per togliere il sapore di "selvatico"

Marinata *mediterranea*

ingredienti per 4 persone

olio E.V.O. **200 ml** - limone ½ - aglio **1 spicchio** - timo **3 rametti** - rosmarino **2 rametti** - maggiorana **1 mazzetto** - origano secco **½ cucchiaino** - pepe nero

Versate l'olio in una ciotola, unite la scorza e il succo di limone filtrato.
Aggiungete il mix di erbe aromatiche tritate finemente, una macinata abbondante di pepe nero e lo spicchio d'aglio tagliato a fettine.
Mescolate con cura e utilizzate la marinata per insaporire la vostra carne di manzo, lasciandola marinare in frigorifero per 4-6 ore. Successivamente procedete con la cottura.

Marinata di vino rosso
con erbe aromatiche e aglio

ingredienti per 4 persone

vino rosso **300 ml** - aceto di mele **100 ml** - olio E.V.O. **100 ml** carote **1** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - timo fresco q.b. - foglie di alloro q.b. - bacche di ginepro **2** - rosmarino **1 rametto** - paprica dolce **1 pizzico** - pepe nero in grani

Amalgamate il vino rosso con l'aceto e l'olio all'interno di una ciotola.

Lavate, mondate e tagliate a rondelle le carote, le cipolle e lo spicchio d'aglio a fettine. **Unite** le verdure ai liquidi e aggiungete le erbe aromatiche tritate finemente e le spezie.

Mescolate con cura e utilizzate la marinata per insaporire e ammorbidire, per esempio, una costata di manzo alla griglia ma è ottima anche per preparare un tenero brasato.

TEMPI DI MARINATURA

- carni rosse (es. manzo, agnello): da 4 a 6 ore;
- carne di maiale: da 2 a 4 ore;
- pollame/carni bianche: da 2 a 4 ore;
- pesci interi: 1 o 2 ore;

La marinatura può prolungarsi anche per 24 ore in frigorifero

Ottima anche con le carni di agnello o pollo

Chermoula, marinata *mediorientale*

ingredienti per 4 persone

olio E.V.O. **200 ml** - succo di **1** limone - aglio **2 spicchi** - prezzemolo **1 mazzetto** - coriandolo **1 mazzetto** - cumino **1 cucchiaino** - paprica **1 cucchiaino** - peperoncino q.b. - pepe nero

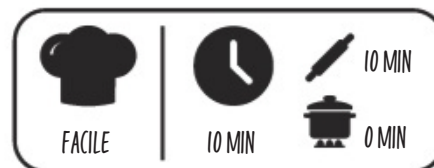
Schiacciate al mortaio il prezzemolo e il coriandolo. Unite gli spicchi d'aglio pelati e iniziate a pestare gli ingredienti. Aggiungete poi il pepe, il cumino, la paprica, il peperoncino e il succo di limone filtrato. Mescolate bene il tutto e infine versate l'olio.
Amalgamate con cura il composto e utilizzatelo per marinare la carne prima della cottura (per i tempi vedi nota pagina 75) oppure come salsa di accompagnamento, una volta grigliata.

Marinata *al lime e coriandolo*

ingredienti per 4 persone

scorza di **1** lime - succo di lime **50 ml** - olio E.V.O. **80 ml** - coriandolo fresco **1 mazzetto** - cumino **1 cucchiaino** - pepe di Caienna - aglio in polvere **1 cucchiaino** - pepe

Mettete la scorza di lime in una ciotola con il coriandolo fresco tritato, il cumino, il pepe di Caienna, l'aglio in polvere e una macinata di pepe. Mescolate bene il tutto, poi stemperate con il succo di lime filtrato ed emulsionate con l'olio, versandolo a filo.
Utilizzate la marinata per insaporire una lombata di manzo o fettine di fesa di manzo. Massaggiate la carne e poi mettetela in frigorifero a marinare per 4-6 ore.

Marinata
allo yogurt con senape

ingredienti per 4 persone

yogurt greco o al naturale **250 g** - senape di Digione **30 g** - aceto di vino bianco **15 ml** - erba cipollina q.b. - prezzemolo **1 mazzetto** - timo **2 rametti** - pepe nero

Versate lo yogurt in una ciotola con la senape, mescolate bene per amalgamare gli ingredienti. **Aggiungete** l'aceto di vino bianco e una macinata di pepe. Unite le erbe aromatiche tritate finemente e amalgamate il composto.
Spalmate la salsa ottenuta sulla carne e lasciatela marinare in frigorifero (vedi i tempi di marinatura a pag. 75) prima di cuocerla sulla griglia rovente.

Marinata piccante
con peperoncino, miele e birra

ingredienti per 4 persone

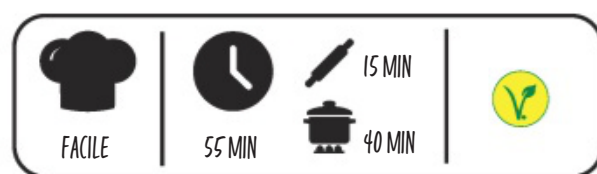
birra chiara **100 ml** - miele **20 g** - peperoncini rossi (privati dei semi) **2** - concentrato di pomodoro **2 cucchiai** - aglio **1 spicchio** - succo di lime **30 ml** - olio E.V.O. **100 ml** - pepe nero

Versate la birra in una ciotola, amalgamatela con il concentrato di pomodoro e i peperoncini rossi tagliati a rondelle. Unite il miele, lo spicchio d'aglio tritato finemente, il pepe nero, il succo di lime filtrato e infine l'olio.
Utilizzate la marinata per insaporire e ammorbidire la carne di manzo che preferite come la bistecca o il controfiletto.
Se la marinata risultasse troppo liquida per i vostri gusti, fatela ridurre all'interno di un pentolino a fiamma bassa e poi lasciatela raffreddare prima dell'utilizzo. Così otterrete una consistenza più densa. Viceversa se desiderate una marinata più diluita raddoppiate la quantità di birra.

+gusto -spesa

DALL'ANTIPASTO AL DOLCE, 4 "SOLUZIONI" PER SALVARE GUSTO E PORTAFOGLIO!

€ 3,00

Vellutata di zucca speziata

ingredienti per 4 persone

zucca **1 kg** - cipolla ½ (o scalogno **1**) - brodo vegetale q.b. - spezie a piacere: curry, zenzero in polvere, noce moscata, cannella q.b. - crostini di pane - yogurt bianco o panna acida per decorare (facoltativo) - semi di zucca sbucciati (facoltativi) - sale - pepe

Mondate la cipolla e tritatela finemente, soffriggetela in una pentola con 2-3 cucchiai d'olio, abbassate la fiamma e aggiungete le spezie scelte e fatele scaldare ma a fiamma molto dolce per circa un minuto. Aggiungete nella pentola anche la zucca pulita e tagliata in dadini omogenei di circa 2 cm, mescolate bene e fate insaporire per qualche minuto, aggiungete quindi circa 2/3 del brodo vegetale caldo, sale e pepe, cuocete per circa 20 minuti.
Togliete la pentola dal fuoco e frullate con un frullatore a immersione, aggiungete altro brodo a piacere. Servite la vellutata di zucca con crostini di pane, yogurt e i semi di zucca tritati.

Scaldare le spezie consente di valorizzare al massimo il loro profumo e sapore ma non dovete bruciarle!

Empanadas di tonno

€ 5,00

ingredienti per 6-8 persone

pasta brisè **2 rotoli** - tonno sott'olio (peso sgocciolato) **160 g** - cipolla ½ - capperi **1 cucchiaio** - pomodori pelati ½ **bicchiere** - uovo sodo **1** (facoltativo) - olio E.V.O q.b. - sale

Fate appassire la cipolla tritata in una padella antiaderente con un filo d'olio. Aggiungete i pelati, un pizzico di sale, i capperi e lasciate cuocere circa 15 minuti, mescolando ogni tanto, unite il tonno e l'uovo sodo tritato, mescolate a fiamma bassa per un minuto, togliete dal fuoco.
Srotolate la pasta brisé e ricavatene tanti dischi (diametro 10-12 cm circa) aiutandovi con il fondo di un bicchiere o un coppapasta.
Farcite i dischi con il ripieno e richiudeteli a mezzaluna, sigillando bene i bordi con una forchetta o con la classica chiusura arrotolata. Cuocete in forno o friggete (vedi nota accanto), e servite subito.

COTTURA: FRITTE O AL FORNO?
- Friggete le empanadas in abbondate olio caldo fino a doratura, scolatele bene con una schiumarola e disponetele su carta assorbente
- Spennellate le empanadas con un tuolo d'uovo sbattuto con poco olio e cuocetele in forno preriscaldato ventilato a 180°C per circa 20 minuti, fino a doratura

Chili

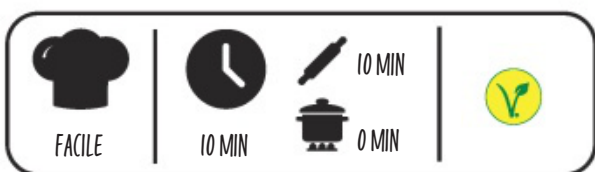
di pollo

ingredienti per 4 persone

carne macinata di pollo **300 g** - fagioli rossi in scatola **300 g** - concentrato di pomodoro **2 cucchiai** - peperone verde ½ - pomodori ramati **2** - aglio **1 spicchio** - brodo vegetale **1 bicchiere** - cumino q.b. - zucchero di canna **1 cucchiaio** (facoltativo) - sale

Preparate le verdure: tritate l'aglio (privandolo del germoglio interno), mondate il peperone, tagliatelo in pezzetti, lavate e asciugate i pomodori e tagliateli in pezzetti.
Fate rosolare l'aglio con un filo d'olio, aggiungete la carne macinata e cuocetela a fiamma media per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto per farla colorire da tutti i lati.
Aggiungete nella padella i pomodori (o anche pomodori pelati), il concentrato di pomodoro, il peperone, il cumino e lo zucchero di canna, versatevi anche il brodo caldo, coprite con un coperchio e cuocete a fiamma bassa per circa 90 minuti (aggiungete eventualmente acqua se si seccasse troppo).
Sgocciolate i fagioli, sciacquateli e aggiungeteli in padella, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 10 minuti, regolate di sale (e, a piacere, pepe e peperoncino).

Banana split

"Light"

ingredienti per 4 persone

banane mature ma sode **2** - yogurt greco magro **200 g** (bianco o gusto a piacere) - miele di acacia **1-2 cucchiai** - granola **2 cucchiai** - succo di limone q.b. - acqua q.b. - frutti di bosco freschi q.b.

Eliminate le estremità delle banane e tagliate ciascuna in 4 fettine per il senso della lunghezza, copritele con un foglio di carta assorbente imbevuto di acqua e succo di limone e strizzato (questo passaggio eviterà che la banana si annerisca e allo stesso tempo non prenda troppo il sapore del limone). Mescolate lo yogurt con il miele.
Disponete due fettine per piatto in modo che stiano "in piedi", riempite l'interno con lo yogurt, aggiungete la granola e i frutti di bosco lavati e ben asciugati e servite.

la variante:

golosa

Aggiungete 1 cucchiaio di gocce di cioccolato, fondente o al latte a piacere e 1 cucchiaio di bacche di Goji.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Le nasse

Scrigni di pasta ripieni di gamberetti e agrumi, serviti su un leggerissimo strato di brodo di vitello leggermente agrumato.

Sono uno dei piatti *signature* dello chef Antonio Cicero, che per questa ricetta prende il nome dalle ceste usate dai pescatori per raccogliere i gamberetti dal mare e portarli a riva.

INIZIAMO

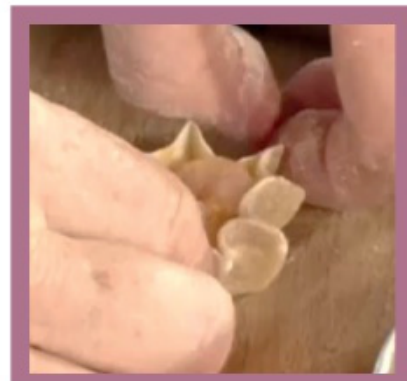
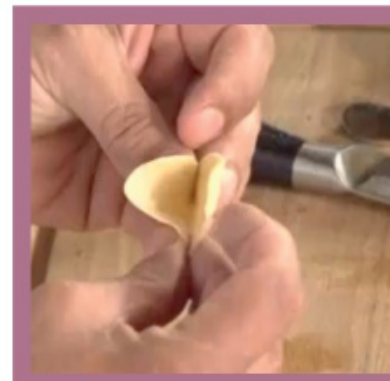
Impastate farina, uovo, tuorlo, un pizzico di sale e acqua se necessario. Coprite con la pellicola trasparente e fate riposare per almeno mezz'ora.

1

Nel frattempo, tritate grossolanamente i gamberetti e conditeli con sale, scorza di arancia e di limone, pepe verde e un filo d'olio.

2

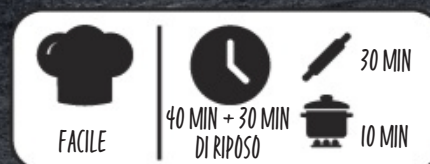
Stendete la pasta, ritagliate dei cerchi con il coppapasta, disponete al centro di ogni cerchio un cucchiaino di ripieno, arricciate i bordi tra pollice e indice.

3

Aromatizzate il brodo con succo di mandarino, e portatelo a ebollizione.

4

Cuocete le nasse al dente, adagiatele in un piatto con poco brodo, proprio come i pescatori posano le nasse sul bagnasciuga.

Guarnite ogni nassa con un ciuffetto di ricotta fresca e un puntino di salsa al peperone (o un goccio di pesto).

5

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

farina di perciasacchi
e maiorca **150 g** (o farina 00)
uovo **1**
tuorlo **1**
gamberetti **400 g**
arancia **1**
limone **1**
ricotta freschissima **100 g**
brodo di vitello **½ l**
mandarino **1**
salsa di peperone (o pesto)
pepe verde
sale

"PROVATELE ANCHE VOI!"

Hai mai
con il

Fichi d'India in salsa agrodolce

FACILE

45 MIN · 10 MIN · 35 MIN

ingredienti per 4 persone

fico d'India **8** - cipolla rossa **1** - aceto bianco **4 cucchiai** - zucchero **2 cucchiai** - peperoncino in polvere - basilico fresco - olio E.V.O. - sale - pepe

Indossate dei guanti e lavate bene i fichi sotto l'acqua corrente, spazzolandoli delicatamente per eliminare eventuali spine rimaste. Tamponate i fichi con un telo pulito, privateli delle estremità e sbucciateli mantenendo intatta la buccia.
Portate a bollore un pentolino di acqua salata, tuffateci le bucce di fico e fatele cuocere per 5 minuti. Scolate le bucce e tagliatele in strisce.
Mondate la cipolla e affettatela. Fate appassire la cipolla in una padella con un consistente fondo d'olio e un pizzico di peperoncino. Unite le bucce di fico d'India, regolate di sale e pepe, coprite e fate andare in cottura per 20 minuti circa a fiamma bassa. Mescolate in una ciotolina l'aceto e lo zucchero e aggiungetelo alle bucce di fico cotte. Amalgamate per far insaporire tutti gli ingredienti, coprite e continuate la cottura per altri 5 minuti.

Cotoletta di pala di fico d'India

ingredienti per 4 persone

pala di fico d'India tenera **4** - uova **2** - prezzemolo **1 mazzetto** - noce moscata - zenzero - farina tipo 0 - pangrattato - olio di semi di arachide - sale - pepe

Utilizzate dei guanti e raschiate con un pelapatate la superficie delle pale per eliminare le spine. Lavate le pale e fatele bollire in una pentola con acqua leggermente salata per 30 minuti. Scolatele e sciacquatele. Versate in un piatto la farina e in un altro il pangrattato, il prezzemolo tritato, una spolverata di zenzero e una di noce moscata. Infarinate le pale, quindi passatele nelle uova sbattute e per ultimo nel pangrattato aromatizzato, premendole bene per far aderire la panatura.
Versate abbondante olio in una padella capace e antiaderente. Fate friggere le cotolette due per volta per pochi minuti su entrambi i lati, fino a raggiungere una bella doratura. Scolate le cotolette su carta da cucina per far assorbire l'unto in eccesso. Servite le cotolette di pale di fico d'India calde.

Potete accompagnare le cotolette di pala di fico d'India con della mostarda o con una crema a base di panna da cucina, bacche di Goji e peperoncino

provato fico d'India

Il fico d'India o ficodindia (*Opuntia ficus-indica*) è una pianta succulenta appartenente alla famiglia delle Cactacee, originaria del Centroamerica ma naturalizzata in tutto il bacino del Mediterraneo. Xerofila ed eliofila, la pianta di fico d'India prospera su terreni aridi e molto soleggiati. È inoltre una pianta "pioniera", perché fertilizza i terreni poveri in cui altre specie non sopravviverebbero. Il fusto è composto da cladodi, comunemente denominati pale, che sono commestibili al pari dei frutti. Le proprietà nutritive del fico d'India sono note fin dall'epoca degli Aztechi. Assai utilizzato in ambito cosmetico e culinario, il fico d'India è protagonista di numerose ricette, sia nostrane che sudamericane. I messicani sono soliti arrostire le pale spinate o realizzare sia il *miel de tuna*, uno sciroppo ottenuto dall'ebollizione del succo, che il *queso de tuna*, una pasta dolce ottenuta portando il succo alla solidificazione. In Sicilia, invece, si produce tradizionalmente uno sciroppo ottenuto concentrando la polpa privata dei semi, che viene poi utilizzato nella preparazione di dolci rustici, mentre in commercio si può trovare il tè freddo al fico d'India, buona e recente scoperta.

Parmigiana di Ponza

ingredienti per 4 persone
pale di fico d'India giovani e tenere già pulite **700 g** - passata di pomodoro **600 g** - Parmigiano Reggiano **150 g** - basilico q.b. - olio E.V.O. - sale

Pelate le pale per rimuovere le spine. Lavatele e fatele ammorbidire in forno a 180°C per 10 minuti. Sfornate le pale e tenete da parte. preparate il sugo: in una padella fate soffriggere la cipolla bianca tritata con un filo d'olio, aggiungete la passata e qualche foglia di basilico, salate e fate cuocere a fiamma lenta per circa 20 minuti, allungando con un po' d'acqua se necessario. Prendete una teglia da forno e versateci un piccolo strato di sugo alla base. Assemblate la parmigiana: disponete uno strato di pale di fico d'India, quindi cospargete di nuovo con del sugo, aggiungete una spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato. Ripetete l'operazione fino a esaurimento degli ingredienti terminando con uno strato di sugo e Parmigiano Reggiano. Infornate la teglia con la parmigiana a 200°C per circa 30-35 attivando la modalità grill negli ultimi 5 minuti di cottura. Sfornate la Parmigiana di Ponza e lasciatela leggermente intiepidire prima di servire.

Confettura di fichi d'India e zenzero

ingredienti per 2 barattolini da 250 g
fichi d'India **1 kg** - zucchero **400 g** - zenzero grattugiato **1 cucchiaio** - limone **1** - acqua q.b.

Pelate i fichi, proteggendovi con dei guanti per via delle spine. Tagliate i fichi in tocchetti, metteteli in una pentola con una tazza d'acqua e fateli cuocere per circa 10 minuti a fiamma dolce fino a che la polpa non diventa morbida. Togliete dal fuoco la polpa e passatela in un colino per eliminare i semi. **Rimettete** la polpa in pentola, aggiungete lo zucchero, lo zenzero, mescolate per bene e portate a bollore. Unite il succo di limone e continuate la cottura a fiamma bassa per altri 40 minuti. Girate spesso, per evitare che il composto di fichi si bruci. Versate la confettura ancora calda nei vasetti di vetro sterilizzati, chiudeteli e girateli sottosopra fino a quando la marmellata non è diventata fredda. La confettura a base di fichi d'India e zenzero può essere gustata subito.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Cannoli siciliani

Una delle specialità più conosciute della pasticceria siciliana, inserita nella lista dei prodotti agroalimentari tradizionali italiani (PAT), e divenuta un rinomato esempio dell'arte pasticcera italiana nel mondo, anche se (forse) nata dalla dominazione araba sull'isola. Leggenda narra infatti che furono le donne di un *harem* di emiri saraceni a Caltanissetta a modificare un dolce arabo già esistente, fatto di ricotta, mandorle e miele. Provate anche voi, seguendo la nostra scuola di cucina!

INIZIAMO

PER LA FARCIA

1) **Lavorate** la ricotta in una ciotola con una spatola, aggiungete lo zucchero a velo e cannella a piacere, mescolate bene, coprite la crema con pellicola e riponetela in frigorifero.

SUGGERIMENTO
Prendete una ricotta di ottima qualità, poco acquosa. In questo caso non servirà setacciarla o lasciarla scolare

PER I GUSCI

1) **Versate** in una ciotola, a fontana: la farina, il cacao, lo zucchero, il sale, i tuorli e lo strutto, impastate con la punta delle dita fino a ottenere un impasto bricioloso, aggiungete il Marsala, l'aceto e la scorza di limone, continuate ad impastare finchè otterrete un panetto liscio e omogeneo, copritelo con pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero almeno 2 ore, meglio una notte (il passaggio in frigorifero renderà il panetto ben elastico).

2) **Riprendete** il panetto e stendetelo a uno spessore di circa 2 mm, ritagliate con un coppapasta del diametro 10-12 cm tanti cerchietti. Avvolgete ogni dischetto sugli appositivi cilindri di metallo unti con poco strutto, sigillate i bordi sovrapponendoli leggermente, con un velo di albume.

3) **Friggete** 2-3 cannoli alla volta in olio di semi caldo a 165°-170°C fino a doratura, ci vorrà meno di 1 minuto (questa temperatura permette di avere i cannoli “pieni di bolle” come da tradizione), prelevateli con una schiumarola, scolate l’olio in eccesso e disponeteli man mano su carta assorbente, rimuovete i cilindri solo quando i cannoli si saranno raffreddati.

PER LA PREPARAZIONE

1) **Farcite** i cannoli siciliani con la crema di ricotta, poco prima di servirli, con una *sac à poche*, spolverizzateli con zucchero a velo e cannella a piacere, decorate con granella di frutta secca.

CANNOLI "DA VIAGGIO"
Se volete preparare e farcire in anticipo i cannoli, spennellate l'interno dei gusci con cioccolato fondente fuso, fateli raffreddare e poi farciteli come da ricetta, in questo modo si preserva la cialda croccante dall'umidità della ricotta

CILINDRI PER CANNOLI HOME-MADE

Vi servirà: **2** tegliette da alluminio usa e getta (circa 24x21 cm) - **2** fogli alluminio - **1** oggetto cilindrico piccolo - forbici o trincetto

1) **Tagliate** la base delle vaschette, dividetela prima in due parti e ricavate poi 3 pezzi per ciascuna, ottenendo in questo modo 12 rettangoli da circa 12 cm di altezza per 7 cm di base.

2) **Ricavate** 12 rettangoli anche dai fogli di alluminio.

3) **Arrotolate** un rettangolo di vaschetta alla volta su un oggetto cilindrico come può essere il collo di una bottiglia lungo e stretto o il manico di un mestolo da polenta. Una volta ottenuta la forma cilindrica, avvolgete ogni rettangolo in un rettangolo di foglio alluminio.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER I GUSCI (O SCORZE)

- farina 00 **250 g**
- Marsala secco (o vino bianco) **½ bicchiere**
- aceto di vino **1 cucchiaino**
- strutto **40 g**
- sale **1 pzzico**
- cacao amaro in polvere **½ cucchiaino**
- zucchero semolato **3 cucchiai**
- tuorli **40 gr** (circa **2**)
- scorza di limone grattugiata **1 cucchiaino**
- olio di semi di arachide q.b.
- albume q.b.

PER IL RIPIENO

- ricotta di pecora **1 kg**
- zucchero a velo **340 g**

PER DECORARE

- pistacchi o nocciole tritati q.b.
- zucchero a velo q.b.
- cannella q.b. (facoltativa)

QUALE RICOTTA?
Tradizionalmente si usa la ricotta di pecora ma potete usarne metà di pecora e metà di mucca per un sapore più delicato

Utilizzate a piacere gocce di cioccolato, ciliegie candite, striscioline di arancia candita o mix di canditi

RIPIENI PER CANNOLI SICILIANI

CANNOLI AL CIOCCOLATO e dulce de leche

ingredienti per 20 cannoli

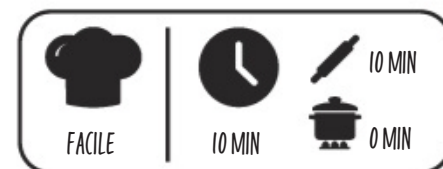
gusci di cannoli **20**
cioccolato fondente **300 g**
latte fresco intero **2 cucchiai**
dulce de leche **60 g**
zucchero a velo q.b.

Sciogliete il cioccolato tritato grossolanamente a bagnomaria o nel microonde, con il latte.

Aggiungete il *dulce de leche*, amalgamate bene e lasciate raffreddare.

Farcite i gusci dei cannoli e serviteli, a piacere, con zucchero a velo.

CANNOLI CON "FINTA CREMA"
alla banana

SUPER VELOCE!

ingredienti per 20 cannoli

gusci di cannoli **20**
banane **5**
noci di macadamia **2 cucchiai**
anacardi **2 cucchiai**
miele **2 cucchiai**
succo di limone **2-3 cucchiai**
estratto di vaniglia **½ cucchiaino**
zucchero a velo q.b.

Sbucciate le banane e tagliatele in pezzettoni.

Mettete le banane, le noci, gli anacardi, il miele, il succo di limone e l'estratto di vaniglia in un contenitore alto e frullate bene con un frullatore a immersione.

Farcite i cannoli con la finta crema di banane e serviteli con una spolverata di zucchero a velo.

CANNOLI AL GUSTO
tiramisù

ingredienti per 20 cannoli

gusci di cannoli **20**
mascarpone **400 g**
tuorli (preferibilmente pastorizzati) **4**
zucchero semolato **100 g**
caffè ristretti **1-2**
gocce di cioccolato fondente q.b.
cacao amaro in polvere q.b.
zucchero a velo q.b.

Montate bene, con una frusta elettrica, i tuorli con lo zucchero semolato, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, unite il mascarpone e per ultimo il caffè abbassando la velocità, mettete la crema ottenuta in frigorifero coperta con pellicola, per 2 ore.

Aggiungete le gocce di cioccolato alla crema e farcite i cannoli, decorateli con il cacao e lo zucchero a velo setacciati.

di **Silvio Carini**

È probabilmente il vitigno autoctono più antico della sua regione, il Friuli Venezia Giulia. Di certo è un campione di eleganza e armonia, un bianco profumato, fresco e sapido.

Ribolla Gialla

Alcuni attribuiscono il nome di questo vitigno all'aggettivo latino "rubeolus" cioè "rosseggiante" e questo perché in famiglia esiste anche un clone rosso detto Schioppettino (o *Pokalza* se vi trovate in Slovenia), altri ritengono che derivi dal fatto che l'elevata concentrazione di acido malico presente nell'uva portasse anticamente a una fermentazione particolarmente tumultuosa, tale da far "ribollire" i tini. Oggi la vinificazione in bianco avviene a temperature controllate, quindi, di fatto, il fenomeno è scongiurato e il vino attuale non assomiglia per nulla al liquido abboccato, ramato e torbido indicato nel '300 dal Boccaccio come strumento per compiere eccessi e peccati di gola. Certo è che il consumo della Ribolla (*Ribuele* in friulano o *Rébula* in sloveno), grazie soprattutto ai trasporti marittimi della Serenissima, si era espanso anche fuori dalla sua zona di origine, localizzata tra le provincie di Udine e Gorizia, il Carso e l'Istria.

Ma come spesso accade nei secoli, dopo un prolungato periodo di fama, si era assistito a un progressivo oblio e abbandono (complici anche le devastazioni da Fillossera e Grande Guerra con il passaggio delle coltivazioni a vitigni internazionali) da cui la Ribolla si è ripresa solo recentemente. Oggi sempre più cantine friulane hanno deciso di produrre vino da questo vitigno dalla forte identità territoriale e anche gli stili si sono moltiplicati spaziando dalle versioni classiche da consumarsi giovani, più fresche e immediate splendido aperitivo o accompagnamento a una fritturina di pesce, a quelle complesse, affinate in legno, a volte lungamente macerate come *orange wines* (tipiche della zona di Oslavia, dove ad esempio il guru Josko Gravner macera la Ribolla sulle bucce per 6 mesi all'interno di anfore georgiane di terracotta per poi lasciarla oltre 6 anni in botte). La spiccata acidità della Ribolla permette inoltre di produrne delle ottime e vivaci versioni spumantizzate con metodo *Charmat* (quello del Prosecco, insomma). Un vitigno nobile e versatile che produce un vino leggero e profumato da giovane, ma che può assumere, con la macerazione e l'affinamento, note strutturate più profonde e persistenti di assoluto fascino e suggestione.

♥ **Perfetto con**
Fritto di pesce

♥ **Perfetto con**
Sushi e pesce crudo

♥ **Perfetto con**
Formaggi freschi

RIBOLLA GIALLA FEUDI DI ROMANS

Dal colore giallo verdolino con riflessi paglierini, caratterizzato da un profumo fine e delicato, con aromi di agrumi fragranti, mela verde, erbette di campo, fiori bianchi ed elementi marini, è un vino fresco, pulito, delicato e succoso, dalle note sapide, che nasce sui suoli ghiaiosi e sabbiosi vicino al fiume Isonzo.

RIBOLLA VENEZIA GIULIA IGT GRAVNER

Per produrre questo vino, le uve Ribolla coltivate nella provincia di Gorizia vengono fatte fermentare con lunga macerazione in anfore georgiane interrate, con lieviti indigeni e senza controllo della temperatura, e dopo la svinatura e la torchiatura, il vino ritorna in anfora per almeno altri 5 mesi prima di iniziare l'affinamento in grandi botti di rovere, dove rimane per altri anni.

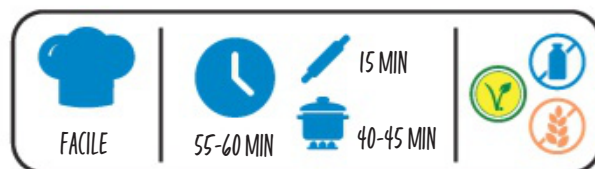
RIBOLLA GIALLA BRUT TERRE ROSSE

Questa versione spumante brut di Ribolla Gialla, caratterizzata da un *perlage* fine e persistente, presenta al primo impatto note intense fragranti di lievito, che lasciano il posto lentamente a delicate sfumature floreali e dolci dei frutti di pesca a pasta bianca, di mela verde e agrumi. In bocca, le bollicine accarezzano il palato e lasciano un piacevole leggero residuo zuccherino.

La vitamina A aiuta a proteggere la vista, interviene nell'accrescimento delle ossa e mantiene sana la pelle. In gravidanza aiuta lo sviluppo del feto

IN CUCINA CON I BAMBINI

RITORNO A SCUOLA CON L'ALFABETO GASTRONOMICO CHE INSEGNA AI VOSTRI MINI CHEF COME NUTRIRSI IN MODO SANO MA ANCHE SUPER GOLOSO! ECCO 4 RICETTE FURBE, BUONE PER IL PALATO E PER IL CORPO E FACILISSIME DA REALIZZARE

A COME VITAMINA A
CHIPS DI CAROTE

ingredienti per 3 porzioni
carote grandi **2** - olio E.V.O. **1 cucchiaio** - sale

Preparate le carote tagliatele a strisce sottili (circa 2 mm) aiutandovi con un pelapatate. Unite l'olio e il sale in una ciotola e conditevi le carote.
Preriscaldate il forno a 140°C. Trasferite le carote condite su una teglia ricoperta di carta forno, senza sovrapporle.
Cuocete le carote per 40-45 minuti, rigirandole a metà cottura, fino a quando non risulteranno dorate e croccanti.

B, COME BIBITE SENZA ZUCCHERO
TÈ ALLA FRUTTA

Con le bibite alla frutta fatte in casa, si abbassa l'apporto di zuccheri (già alto in merendine e caramelle), si sfrutta la dolcezza naturale della frutta e si aggiungono vitamine alle bevande, aumentando le qualità dissetanti che invece vengono compromesse dallo zucchero

ingredienti per 4 bicchieri da 125 ml
tè deteinato **2 bustine** - frutta fresca a scelta (pesche, albicocche, fragole, uva, frutti di bosco, melone, limoni, lime, arance) q.b. - limone ½ - foglioline di menta

Scaldate 500 ml di acqua fino a farla sobbollire. Nel frattempo lavate la frutta e tagliatela a dadini. Spremete il succo di mezzo limone e tagliate a spicchi la metà rimasta tenendolo da parte.
Prima che bollisca, levate l'acqua dal fuoco e trasferitela in una teiera, aggiungete le bustine di tè, coprite e lasciate in infusione per 5 minuti.
Eliminate le bustine e unite il succo di limone e la frutta al tè. Mescolate e lasciate finchè si sarà raffreddato, poi versate in una bottiglia di vetro e chiudete con il tappo.
Conservate il tè freddo in frigorifero e servite con qualche fogliolina di menta.

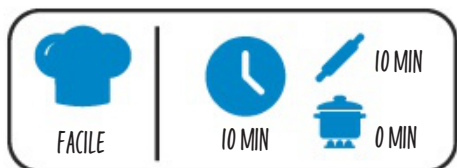
C COME COTOLETTE! (MA NON FRITTE)

Nella top 5 dei cibi più amati dai bambini, si possono realizzare anche in modo salutare: cuocendole al forno e ungendole leggermente, ad esempio, dosando l'olio con un'oliera spray, rendendole morbide grazie alla marinatura nel latte

ingredienti per 4 bambini

fettine di petto di pollo (o tacchino o vitello) **600 g** - latte **250 ml** - uovo **1** - pangrattato (o *crackers* avanzati sbriciolati) **100 g** - Parmigiano Reggiano **50 g** - olio E.V.O. **20 ml** - sale

Battete leggermente le fettine di carne, trasferitele in un ciotola con il latte, coprite con la pellicola e lasciate marinare almeno mezz'ora. **Nel frattempo** preparate la panatura con il pangrattato, il Parmigiano e il sale. In un'altra ciotola, sbattete l'uovo. Passate le fettine nell'uovo e poi nella panatura facendola aderire bene.
Disponete le cotolette su una teglia ricoperta di carta forno, ungetele uniformemente con un filo d'olio e cuocete in forno ventilato preriscaldato a 200°C per 15 minuti (inserite alla base del forno una pirofila con acqua, il vapore le manterrà morbide e non le farà seccare), fino a che diventeranno dorate.

D COME DONUTS DI FRUTTA!

ingredienti per 2 donuts

mela verde **1** - crema spalmabile al cioccolato **1 cucchiaio** - mandorle **1 manciata** - uvetta q.b. - fragole q.b.

Fate ammollare l'uvetta in acqua per una decina di minuti. Nel frattempo, lavate la mela, eliminate le estremità e tagliatela a metà orizzontalmente, oppure orizzontalmente a fette spesse. Eliminate il torsolo centrale da ciascuna fetta o metà.
Spalmate la crema di cioccolato su ogni mela e aggiungete, a piacere, frutta fresca, secca, o l'uvetta dopo averla strizzata. Personalizzate i vostri *donuts* di mela come preferite, ad esempio, con yogurt, cereali, granella di frutta secca, biscotti sbriciolati...

La versione originale delle ciambelle dolci americane è carica di zuccheri. Provate questa, più facile e leggera, divertente e golosa, realizzata con ingredienti sani

BACK TO SCHOOL IN ALLEGRIA

con i SanTHÈ Sant'Anna

Adatto a ogni momento della giornata, **SanTHÈ Sant'Anna** è il tè freddo buono e naturale, preparato con infuso di tè in Acqua Sant'Anna, senza conservanti o coloranti. In piccolo formato, anche il **SanTHÈ Sant'Anna Deteinato**, ideale per bambini e ragazzi, e perfetto da settembre a giugno nello zaino di scuola o nello zainetto per il tempo libero.

shop.santanna.it

IL GELATO AL CAFFÈ PER ECCELLENZA

in un formato originale

Sfiziosi e **adatti ad ogni occasione golosa della giornata**, i Chicchi al Caffè sono arricchiti da una **croccante copertura al cacao dell'Ecuador e cremoso gelato Coppa del Nonno all'interno. Coppa del Nonno è dal 1955 il gelato al caffè per eccellenza,** ideale per una pausa gustosa e per tutti coloro che ricercano il **gusto autentico di una ricetta magica e senza tempo.**

www.coppadelnonno.it

VIAGGIO GUSTOSO IN AUSTRALIA

con Nuii Caramello Salato e Noci Macadamia Australiane

Questo gelato firmato Nuii è realizzato con **cremoso gelato alla vaniglia, con una ricca variegatura di caramello salato.** Il tutto è poi ricoperto da **cioccolato al latte** arricchito da una **granella di noci macadamia australiane caramellate.** Una vera esperienza di gusto alla scoperta di **terre e culture lontane,** per una breve fuga dalla routine quotidiana.

nuiiicecream.com

LE INTEGRALI LA MOLISANA

Qualità di sempre, nuovo pack

La gamma de **Le Integrali La Molisana** cambia *look* e si veste di un nuovo pack in carta riciclabile al 100%. Le Integrali La Molisana sono una gamma di pasta che all'italianità del grano e alla caratteristica ruvidezza e tenacia data dalla trafilatura al bronzo unisce tutti i benefici del grano integrale ricco di fibre, che aiuta l'organismo ad assorbire le sostanze nutritive e ha un elevato potere saziante, delle vitamine dalle proprietà antiossidanti e sali minerali per il benessere cellulare.

www.lamolisana.it

37 ERBE PER UN LIQUORE UNICO

dopo pasto o fresco aperitivo

L'**Amaro Toccasana** di Teodoro Negro con l'infusione delle sue 37 erbe, è l'amaro di Alba tradizionalmente apprezzato a fine pasto per le sue proprietà digestive, servito liscio o caldo con una scorzetta di limone. Intensamente aromatico ed equilibrato al gusto, alterna calde sensazioni a un piacevole retrogusto amarognolo; con il suo modesto contenuto alcolico, solo 21 gradi, rivela una moderna attitudine al bere miscelato, arricchendo con le sue note amaricante anche i cocktails più classici.

www.toccasanaamaro.it

Gli indispensabili

L'ESTATE NON FINISCE CON LA GELATIERA KITCHENAID

Chi alla granita preferisce il gelato apprezzerà la nuova veste della Gelatiera con la ciotola da 1.9 litri, con due maniglie di facile impugnatura per semplificare la rimozione dal corpo del robot. Da congelare 16 ore prima di ogni preparazione, la gelatiera permette di ottenere un gelato dalla consistenza morbida e cremosa, da gustare in casa, anche direttamente dalla ciotola!
www.kitchenaid.it

CARNE COTTA A PUNTINO CON IL TERMOMETRO WIRELESS

MEATER® Original è il primo termometro per carne 100% senza fili, capace di stupire gli amanti del barbecue - e non solo - per le varie caratteristiche che lo contraddistinguono ed il suo funzionamento semplice e intuitivo. Completamente wireless, è dotato di un doppio sensore: il primo, indicato per la temperatura interna, resiste fino a 100°C; mentre il secondo, per la temperatura ambiente, registra fino a 275°C.
www.athena.eu

IDRATARSI È DIVERTENTE CON AIR UP!

Una borraccia riutilizzabile che unisce la salute del corpo all'irrinunciabilità del piacere. Come? Il segreto sta nei Pod aromatici da fissare alla borraccia Air up! Quando si beve, attraverso il boccaglio della borraccia passa un flusso d'aria che si aromatizza! Et voilà: l'acqua cambia sapore. Provate la novità Pod air up® al gusto di Tè alla Pesca per un'acqua gustosa, senza aggiungere zuccheri, additivi o coloranti.
it.air-up.com

VERSATILI, PRATICI E RIUTILIZZABILI

Conservare, congelare e scaldare gli alimenti grazie ad un unico prodotto? Con i nuovi contenitori **Cristal Fresco di Dinamic Italia** è semplicissimo! Lavabili, anche in lavastoviglie e riutilizzabili, consentono quindi di ridurre gli sprechi, e di contenere anche i liquidi, grazie alla chiusura ermetica con coperchio e super resistente. Sovrapponibili ed impilabili, sono ideali per portare i pranzi in ufficio e in generale fuori casa. 100% riciclabili, sono disponibili in 6 misure da 300 ml fino a 2 litri.
www.dinamicitalia.com

PIZZA SOTTO LE STELLE CON I FORNI OONI

Ooni Pizza Ovens, azienda leader nella produzione di forni da esterno per pizza, rappresenta la soluzione ideale per tutti coloro che desiderano preparare in pochissimo tempo e in qualsiasi spazio all'aperto un'ottima pizza, non solo per chi abita in campagna e può contare su grandi spazi all'aperto ma anche per chi vive in città e dispone di ambienti esterni ridotti, come terrazzi o piccoli balconi. Tra le proposte, anche una selezione di accessori.
Koda 16 è il forno alimentato a gas, progettato per cuocere non solo pizze squisite ma anche bistecche cotte alla fiamma, pesce e verdure. Raggiunge 500°C in soli 15 minuti, permettendo una cottura su pietra in soli 60 secondi.
Karu 12 è il forno multi combustibile ideale per cuocere un'autentica pizza napoletana in qualsiasi spazio esterno in soli 60 secondi. Grazie alla sua compatibilità con molteplici opzioni di cottura, da quella a legna a quella a gas, garantisce infatti la massima flessibilità e adattabilità in qualsiasi situazione.

it.ooni.com

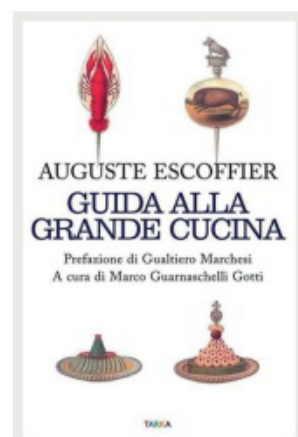
LE BUGIE NEL CARRELLO.
LE LEGGENDE E I TRUCCHI DEL MARKETING SUL CIBO CHE COMPRIAMO

Cos' è esattamente il Kamut? Le patate al selenio fanno bene alla salute? Dario Bressanini ci accompagna tra gli scaffali di un supermercato immaginario e ci aiuta a capire cosa raccontano, e cosa nascondono, le etichette dei prodotti che acquistiamo. Scopriremo, tra l'altro, che un prodotto che l'etichetta descrive come a "chimica zero" i conservanti li contiene, che il prezzo di una bottiglia di vino ne influenza l'apprezzamento e che il tonno più buono non si taglia con un grissino.

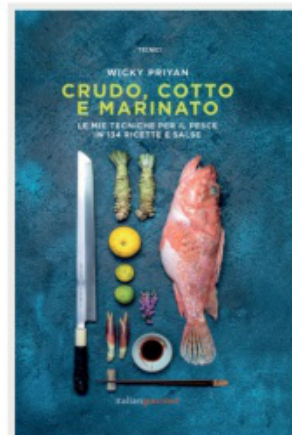
di Dario Bressanini
Tea Editore
192 pagine - € 9,90

GUIDA GAMBERO ROSSO
ROMA E IL MEGLIO DEL LAZIO 2023

La guida di Roma del Gambero Rosso giunge quest'anno alla sua 33esima edizione. Roma 2023 ovvero tutto il buono della Capitale (e i migliori indirizzi della Regione): dai ristoranti alle trattorie, dalle birrerie ai bistrot, dalle pescherie&cucina alle pasticcerie ai negozi per la spesa quotidiana. Un vademecum prezioso arricchito dalla preziosa segnalazione dei servizi di asporto e delivery. 1100 gli esercizi segnalati nella Guida, un viaggio che attraversa tutta la regione, provincia per provincia.

Gambero Rosso Editore
€ 10,00

GUIDA ALLA GRANDE CUCINA

Battezzato con modestia dallo stesso autore "aide mémoire" (promemoria), Guida alla grande cucina contiene più di cinquemila "formule", ricette che costituiscono a tutt'oggi la base dell'arte culinaria. Tutti i grandi cuochi della nostra epoca riconoscono in Escoffier il grande precursore, semplificatore e ordinatore di menu e ricette. Questa versione dell'opera realizzata in Italia, ne ha aggiornato termini, glossario e quantità in base alle contemporanee usanze professionali ed è impreziosita dalla prefazione di Gualtiero Marchesi.

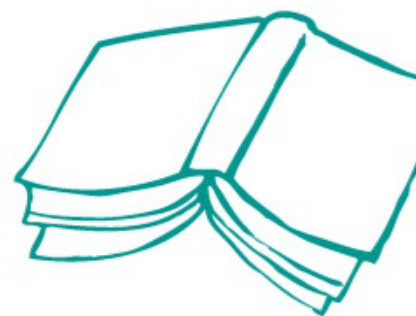
di Auguste Escoffier
Editore Tarka
1148 pagine - € 48,00

CRUDO, COTTO E MARINATO

Torna l'alta cucina e lo fa alla grande, affidando alle mani esperte di Wicky Priyan, chef orientale ma milanese di adozione, un volume dedicato al pesce in tutte le sue forme e declinazioni. Un prodotto d'eccezione, raffinato e quotidiano allo stesso tempo, che con competenza e creatività Wicky sa trasformare in capolavori da scoprire pagina dopo pagina.

di Wicky Priyan
Editore Italian gourmet
€ 72,00

IL GRANDE LIBRO DELLE BUCCE

Le ricette e i suggerimenti di questo libro offrono una miniera di idee su come utilizzare non solo la polpa di frutta e ortaggi, ma anche le parti ritenute meno "nobili", in realtà importante fonte di vitamine, sali minerali e molto altro. Il libro contiene, inoltre, indicazioni sugli aspetti nutrizionali dei vegetali e uno studio dell'autrice in collaborazione con "Altroconsumo", con informazioni essenziali ottenute dal confronto tra la frutta e la verdura biologiche e quelle "convenzionali".

di Lisa Casali
Gribaudo Editore
192 pagine - € 19,90

L'angolo della salute

Zaini in spalla e... back to school!

Le vacanze estive sono per molti terminate e, conto alla rovescia, suonerà di nuovo l'inconfondibile campanella richiedendo agli studenti tanta energia per affrontare un nuovo anno. Ma come ricominciare con il giusto ritmo? Una sana alimentazione è fondamentale soprattutto per i ragazzi in crescita. I pasti della giornata devono quindi garantire l'equilibrio nutrizionale e l'apporto calorico in base alle diverse fasce d'età escludendo carenze ed eccessi.
Ricerche scientifiche mettono infatti in evidenza come l'alimentazione dei ragazzi occidentali sia troppo ricca di proteine e grassi di origine animale, povera in fibre, con eccessi di zuccheri semplici e calorie, tutti fattori di rischio per lo sviluppo sin dalla tenera età delle cosiddette "malattie del benessere" come ad esempio l'obesità.
Ecco un breve decalogo per far partire gli studenti con il giusto sprint!

1. Prima colazione? Mai perdere questa occasione! Alternate al latte le bevande vegetali arricchite di calcio, che risultano prive di colesterolo. Sostituite le brioche e i frollini con qualche fetta biscottata con marmellata, muesli o biscotti secchi.
2. Garantite a pranzo e a cena un primo come pasta, riso o altri cereali e variate le fonti proteiche includendo i legumi almeno 2-3 volte alla settimana. Abbinate a questi pasti verdure fresche di stagione per un pieno di antiossidanti! Acquistate, quando possibile, prodotti a Km 0, tradizionali e biologici.
3. Qualche idea per l'intervallo? Un frutto è l'ideale ma, se fosse essenziale integrarlo, aggiungete ad esempio cracker, gallette di cereali, taralli.
4. Svuotate la credenza dai cibi junk food… troppi grassi e calorie!
5. Nella frutta secca come noci, mandorle, nocciole, ecc. si trovano nutrienti che danno energia e contribuiscono a sostenere le funzioni dell'organismo.
6. Qualche quadratino di cioccolato fondente contribuisce a migliorare l'attenzione e la memoria, anche grazie ai flavonoidi.
7. Condimenti? Olio extravergine di oliva senza esagerare e poco sale, meglio integrale. Il succo di limone favorisce l'assorbimento del ferro.
8. Tanta acqua e naturale! Evitate invece le bibite gassate zuccherine.
9. Incentivate ogni giorno l'attività fisica e ludica preferibilmente all'aria aperta.
10. Attenzione anche alle giuste ore di sonno: rigenerano l'organismo.

Voto più ambito? Quello in "salute"! Buon anno scolastico a tutti.

Torta DI CAROTE

ingredienti per 4 persone

farina semintegrale **300 g**
carote **2-3**
spremuta d'arancia circa **1½ bicchiere**
zucchero integrale **6-8 cucchiai**
olio di semi di arachide **6-8 cucchiai**
lievito per dolci **1 bustina**
scorza di limone (o di arancia)**1**
mandorle **4-5**
sciroppo d'acero q.b.
cannella in polvere q.b.

In una ciotola ponete la farina, aggiungete lo zucchero integrale, la cannella, il lievito, la scorza di limone e mescolate tutti gli ingredienti. Lavate le carote e frullatele con la spremuta d'arancia, poi aggiungete il composto nella ciotola, unite l'olio, amalgamate bene gli ingredienti e versate tutto in una tortiera.

Con un coltello preparate un trito di mandorle, distribuitele sulla superficie e cuocete in forno caldo a 170°C per circa 30 minuti. Prima di servire spennellate con lo sciroppo d'acero.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

Cotto e mangiato TV

Con ricette sempre nuove e ospiti stellari

Si ritorna in onda

Le vacanze sono finite, l'estate è agli sgoccioli, è finalmente tempo di ritornare in cucina perché da lunedì 19 settembre torna Cotto e mangiato, la rubrica condotta da Tessa Gelisio, in onda da lunedì a venerdì su Italia1, all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto.
Una nuova edizione ricca di sorprese e di idee sempre nuove da sperimentare ai fornelli. «Voglio inaugurare questa nuova stagione di Cotto e mangiato con una ricetta di cui vado molto fiera che mi ha suggerito mio papà: un carpaccio di anguria cotta, uno dei piatti più originali e gustosi che abbia mai provato – racconta la conduttrice – il procedimento è adatto ad ogni livello di esperienza: si mette in forno l'anguria, la si disidrata leggermente lasciandola comunque polposa, la si affetta a fettine sottili e la si condisce come un carpaccio... il resto lo vedrete in tv».
Una ricetta semplice, sana e fantasiosa, in perfetto stile Cotto e mangiato.

Tessa Gelisio e lo chef **Giuseppe Lo Presti** sul set di Cotto e Mangiato.

Tessa Gelisio e lo chef **Riccardo Monco** sul set di Cotto e Mangiato.

Nella cucina di Italia1 come sempre ci saranno anche i grandi cuochi. In questo mese gli ospiti sono lo chef Giuseppe Lo Presti con un *Vitello tonnato a modo mio* e lo chef tre stelle Michelin Riccardo Monco che cucinerà i *Malfatti di ricotta, battuto di pomodoro, zafferano e menta*.
«Riccardo è un grandissimo cuoco, quello che mi colpisce degli chef come lui, il top a livello mondiale, è la manualità: quando cucinano sembrano musicisti – spiega Tessa Gelisio -. Mi sorprende anche la semplicità di alcuni loro piatti, li vedi e pensi che siano facili da realizzare... e invece quando li rifai a casa non ti vengono mai come a loro perché hanno una maestria unica, data dai gesti e soprattutto dai tempi. Guardano attentamente quello che cucinano e sanno esattamente riconoscere il momento perfetto per aggiungere gli ingredienti... questa sincronia di movimenti, ingredienti, temperature e tagli ne fa l'eccellenza che li porta ad avere tre stelle».
Non resta che accendere la tv, prendere appunti e sperimentare ogni giorno le ricette di Cotto e mangiato quotidiano, in attesa della ripartenza di Cotto e mangiato Il Menù per un doppio carico di prelibatezze.